



योगसाधना

कर

योगसाधना

डॉ. सीताकांत नारायण कामत घाणेकार





गोवा कोंकणी अकादेमी

योगसाधना

डॉ. सिताकांत नारायण कामत घाणेकार

प्रकाशन क्र. : 143

पयली उजवाडावणी : 2011

उजवाडावपी :
गोवा कोंकणी अकादेमी
243, पाटो कॉलनी,
पणजी - गोंय

छापपी :
हिरू नारायण नायक
रुतु ऑफसेट,
वळवय - गोंय

मुखपृश्ठ : संतोष चारी

मोल : रु. 90/-

YOGASADHANA

Dr. Sitakant Narayan Kamat Ghanekar

Publication No. : 143

First Edition : 2011

Publisher :
Goa Konkani Akademi,
243, Patto Colony,
Panaji, Goa

Printer :
Hiru Narayan Naik
Rutu Offset,
Volvoi-Goa

Cover : Santosh Chari

Price : Rs. 90/-

हें पुस्तक गोवा कोंकणी अकादेमीचे 'शिक्षणीक पुस्तकां प्रकाशन' येवजणेखाला उजवाडाक हाडलां.



ॐ तमसो मा ज्योतिर्गमय।

अज्ञानाच्या काळखाकडल्यान ज्ञानाच्या उजवाडाकडेन व्हर

From darkness of ignorance lead me to light of knowledge

Chariot running towards the SUN

रथ सुर्या वटेन धांवता

'Chariot' — Human body
रथ — शरीर

'Sun' – Svmbol of liaht / knowledge
सूर्य – उजवाड (ज्ञानाचें प्रतीक)

आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु।
बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च।।
इन्द्रियाणि ह्यानाहुर्विषयास्तेषु गोचरान्।

कठोपनिषद (३.३)

★ **Soul** — as the Lord of the chariot
आत्मो — रथाचो स्वामी

★ **Mind** — as the reins
मन — लगाम

★ **Body** — as the chariot
शरीर — रथ

★ **Intellect** — as the charioteer
बुद्धी — सारथी

★ **Organs** — as the horses
इंद्रियां — घोडे

(Kathopanishad 3.3)

(कठोपनिषद ३.३)

आत्म्याक तूं रथाचो स्वामी जाण. शरीर हो ताचो रथ. कित्याक तर तें शरीर रथाक जोडिल्ल्या घोड्यांच्या जाग्यार आशिल्ल्या इंद्रियां कडल्यान ओढून व्हरता. नित्शय हेंच जिचें स्वरूप आसा, ते बुद्दीक तूं सारथी समज. कित्याक तर, रथाक जाय आशिल्ल्या स्थानाचेर व्हरपी सारथी जसो स्वतंत्र आसता, तेच परी शरिराक इश्ट कार्यान स्फूर्त दिवपी बुद्दी मुखेल आसता. मुखेलपणान शरिराचें सगळें कार्य बुद्दिकूच लागून जाता. आनी मन होच लगाम आसता, हें तूं समजून घे. शरीर हो रथ आसा, अशी कल्पना करपांत कुशळ आशिल्ले विद्वान इंद्रियांक घोडे म्हणटात, कित्याक तर शरिराक आनी रथाक ओडप हो धर्म इंद्रियां आनी घोडे हांचे मदीं समान आसा.

मांडावळ

अकादेमीचे वतीन

योगसाधनेचें नवचैतन्य

आमचे बरपावळींत भलायके सारक्या खूब म्हत्वाच्या विशयाचेर उणाव आसा हें आमी मान्य करुया. कोंकणी भाशेंत हेर साहित्य भराभर येता ही जरी समाधानाची गजाल आसली तरी कथा, काव्य, निबंध, नाटक हांचे भायर हेर मळां जीं आसात त्या मळांचेर जितलें जावंक जाय आशिल्लें तितलें लिखाण जाल्लें दिसना. खास करून वैजकी मळार वा भलायके संबंदांत कोंकणींत उल्लेख करपा सारकें लिखाण पुस्तक रुपांत खुबूच थोडें, अशा वेळार योगसाधने सारकें पुस्तक जेन्ना डॉ. सीताकांत घाणेकार कोंकणी भाशेंतल्यान बरयतात तेन्ना त्या पुस्तकाक प्राधान्यान उखलून धरूंक जाय.

गोवा कोंकणी अकादेमीक ही संद गावता आनी डॉ. सीताकांत घाणेकाराचें योगसाधना ह्या तांणी बरयिल्ल्या पुस्तकान ती संद अकादेमीक गावल्या.

डॉ. सीताकांत घाणेकार हे फाटलीं जायतीं वर्सां वैजकी मळार वावुरतात आनी बरयतात. तांचो दांडगो अणभव आनी चिकित्सक अभ्यास, खास करून योगसाधनेंतलो अभ्यास दखल घेवपा सारको आसा. योगसाधने वयर तांचें लिखाण गोंयांतल्या दिसाळ्यांनी, चड करून मराठी दिसाळ्यांनी, आमकां वाचूंक मेळटा. कोंकणी भाशेंत तांणी 'योगसाधना' बरोवन कोंकणी वाचप्यांचेर खूब उपकार केल्यात. हेर भाशेंतल्यान कांय उतरां-उपाय जावं वखदां वा योगसाधना समजुपाक अडचण जाता, आतां तांणी ती कोंकणी वाचप्यांक समजता त्या उतरांनी सांगिल्ल्यान सर्वसामान्यांक योगसाधने विशीं अदीक बरें समजुपाक पावतलें.

आमचे ताणतणावाचे आनी धांवपळीचे जिणेंत मनशाक भौतीक सुखां प्राप्त जातात अशें वयरवयर जरी दिसलें तरी आमचो सर्वसामान्य मनीस भितरल्यान खुबूच अस्वस्थ जाल्लो आसता आनी ताचो परिणाम ताचे भलायकेचेर जाल्लो पळोवंक मेळटा. अशा वेळार पुरीपुरंतराचो प्राचीन योग, जो आमगेल्या रुशींमुनींनी आपली कूड निरोगी आनी घटमूट दवरपाक वापरलो, तो योगाचो अभ्यास आयज ह्या आधुनीक संवसाराक तारपी थारता आनी तेच खातीर सध्याक संवसारभर योगाची साधना चालू जाल्या. वता थंय योगासनां, योगाभ्यास, योगवर्ग समाजाच्या सगल्या थरां मदीं बायलो-दादले, चले-चलयो,

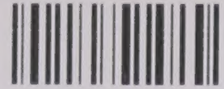
जाण्टे-नेण्टे करतना दिश्टी पडटात. योग ह्या एकाच विशया वयर जगांतल्या सगल्या भाशांनी दिसपट्टें लिखाण उजवाडाक येता. शेंकड्यांनी पुस्तकां, सिडी - विसिडी प्रसिद्द जातात. प्रसार माध्यमांनी योगसाधनेक रेवाडोच घाला अशें म्हणल्यार अतिताय जावची ना.

अशा योगमय वातावरणांत कोंकणी भाशेंत 'योगसाधना' हें डॉ. सीताकांत घाणेकारांचें पुस्तक गोवा कोंकणी अकादेमीक उजवाडावपाची संद मेळटा ही खूब म्हत्वाची घडणूक. ह्या पुस्तकाचो आमी बरे तरेन उपेग करून आमचे जिणेंत नवी चेतना जागोवया.

एन् शिवदास

अध्यक्ष,

गोवा कोकणी अकादेमी



मनोगत

भारत देश हो एक म्हान देश. ह्या देशांत व्हड व्हड रुशी-मुनी, साधूसंत, म्हापुरूश जाले. ध्रूव, प्रल्हाद, नचिकेत, ज्ञानेश्वर हांचे सारक्या ल्हान भुरग्यांनी लेगीत जिविताचें व्हड तत्वज्ञान आमकां शिकयलें. इतलेंच न्हय, तर ह्या पवित्र देशांत देवान अवतार घेतले. राम आनी कृष्ण हांचे अवतार हजारांनी वर्सां उपरांतूय जिविताचें मार्गदर्शन मनशांक करतात तशेंच तत्ववेत्यांक दिका दाखयतात.

सृश्टीकरत्यान सुंदर जग निर्मिलें. ताची सुंदरताय वाडोवपाक तातूंत सैमाचो आस्पाव केलो. झाडां-पेडां, फुलां-फळां, न्हंयो-दर्या, दोंगर, रानां, पशू-पक्षी, जनावरां आनी ताची सगल्यांत बरी कलाकृती म्हणल्यार मनीस. शास्त्रकार सांगतात, आत्मो चवद्यांयशीं लाख योनींनी जल्म घेवन मागीर मनशाचो जल्म घेता. आनी हे योनींतल्यानूच त्या आत्म्याक मोक्ष वा मुक्ती मेळूंक शकता.

जगभर सगल्या व्हड मनशांक कांय गजालींचो ध्यास लागता. ह्या मनीसजल्माचें सार्थक कशें जातलें? देवान निर्मिल्लो संवसार बरो कसो जातलो? सगले प्राणीमात्र सुखी- समाधानी कशे रावतले? जीव-जग-जगदीश हांचें नातें कितें? भारत देशांतल्या म्हालगड्या ऋर्षी-मुनींनी ध्यान-धारणा, तपश्चर्या करून हांतल्या जायत्या प्रस्नांच्यो जापो सोदून काडल्यो. तांकां जें तत्वज्ञान समजलें, तें तांणी वेगळ्यावेगळ्या शास्त्रांच्या रुपान सामान्य मनशा कडेन पावयलें-वेद, उपनिषदां-सामान्य मनशाक सोंपें जावचें म्हणून पुराणां, रामायण- महाभारता सारकीं म्हाकाव्यां आयलीं. इतलेंच न्हय, तर कृष्णावताराच्या रुपान येवन खासा देवान आपलो एक आवडटो भक्त अर्जुनाक निमित्त करून भगवद्गीता सांगली. कांय जाणांनी योगशास्त्रां बरयलीं. गीतेंत जाल्यार सगलें योगशास्त्रूच दिसता.

योगशास्त्र मनीसकुळयेच्या उत्कर्शा खातीर चड गरजेचें. आज मेरेन आमच्या साधूसंतांनी आमचें सगलें दायज बरे तरेन सांबाळ्ळें आनी सामान्य मनशा मेरेन पावयलें.

तत्वज्ञान, अध्यात्म हीं म्हज्या शिक्षणीक अभ्यासाचीं मूळ क्षेत्रां न्हय. म्हजें मूळ क्षेत्र

वैजकशास्त्र. पूण ह्या क्षेत्रांत वावुरतना म्हाका दिसलें कीं दर एका सुसंस्कारी मनशान ह्या दोनूय विशयांचो थोडो तरी मुळावो अभ्यास करूंक जाय. ताचोय जिवनविकास जातलो आनी समाजाक चड फायदो जातलो.

म्हज्या वैजकी क्षेत्रांत मेळूंक नाशिल्ले जायते अनुत्तरीत प्रस्न म्हाका सतायताले. ह्या विशयांचो अभ्यास करतकच खुबश्यो जापो म्हाका मेळ्ळ्यो. ह्या मार्गां विर्शीं प्रेम वाडून तांची ओड लागली. वेगळ्यावेगळ्या पुस्तकांचो अभ्यास करचो पडलो. जायते संप्रदाय, तांचे मार्गदर्शक, तांचीं खाशेलीं मत्तां, कार्यपद्दती समजून घेतल्यो.

दर क्षेत्रांत जशी प्रगती जाल्या तशी वैजकी क्षेत्रांतूय जाल्या. तेच बराबर तरातरांच्यो पिडा वाडतूच आसात. पुर्विल्ल्या काळांत योगशास्त्र साधूसंन्याशां कडल्यानूच शिकचें पडटालें अशें योगाचो अभ्यास करतना लक्षांत आयलें. पूण आतां जगभर वैजकी क्षेत्रांतले तज्ञ डॉक्टर लेगीत योगाचो अभ्यास पिडा, रोग निवळावपा खातीर करतात आनी एक नवें क्षेत्र-योग उपचार-थोडें थोडें विकसीत जाता. योगशास्त्र हें वैजकी शास्त्र न्हय पूण ताका पालव दिवपी शास्त्र. वैजकी उपायां वांगडा जर योग करीत जाल्यार खूबश्यो पिडा बऱ्यो जावं येतात - चड करून मनोदैहीक रोग (Psychosomatic diseases). आनी म्हणून योगाभ्यास करून वैजकी उपचारांत योगाचो आसपाव हांव करपाक लागलों.

योगाक लागून जायत्यो पिडा बऱ्यो जातात. योगशास्त्र हें पिडा बऱ्यो करपाचें शास्त्र न्हय हें आमी सामकें लक्षांत दवरपाक जाय. तें जिणेचो पुराय विकास करपाचें एक व्हड आनी परिपूर्ण शास्त्र. मनशाच्या सगल्या तासांनी शरिरीक, मानसीक, भावनीक, बौद्धीक, अध्यात्मीक, समाजीक विकास करून आत्मज्ञानाच्या मार्गार वापरपाचें शास्त्र, "नराचो नारायण," करपा खातीर वापरपाचें, नाजाल्यार 'नराचो वानर' जावपाची भिरांत आसा.

योग-उपचार आनी योगशास्त्र हांचो वाडटो उपेग म्हजे कडल्यान जावंक लागतकच, तांचे विर्शीं हांवें बरोवचें अशी म्हज्या बऱ्या मागप्यांची मागणी जावंक लागली. वैजकी क्षेत्रांतल्या धांवपळीच्या वेळापत्रकाक लागून म्हाका तें सुरवातीक जमलेंना पूण थोडो प्रयत्न करून जायते कडेन लेख बरयले. तेच बाराबर शाळा - कॉलेजींनी, वेगळ्यावेगळ्या संस्थांनी योगवर्ग घेतले, रेडियो - दूरदर्शनाचेर कार्यक्रम केले. हें योगशास्त्र सगल्यां कडेन पावचें होच हाचे फाटलो हेतू आसलो. आनी तातुंतल्यान जिणेचो विकास घडचो. ह्या संवसारांतलो प्रवास सुखासमाधानान करतां करतां एक दीस ज्या देवत्वा कडल्यान आमी आयल्यात त्या देवत्वांत विलीन जावचें.

असो हो म्हजो प्रवास चालू आसतना एक दीस हांवें योगशास्त्रा विर्शीं एक पुस्तक बरोवचें अशी गोवा कोंकणी अकादेमी कडल्यान मागणी आयली. म्हजें शास्त्र आनी पेशा

वैजकी. तेच बाराबर म्हजे कडल्यान ह्या व्हड योगशास्त्राचो मातसो अभ्यास जाल्लो. हांव व्हडलो जाणकार न्हय. पूण मागणी मायेमोगाची आशिल्ल्यान हांवें प्रयत्न करपाचें उतर दिलें. आनी ''योगसाधना'' हें ल्हानशें पुस्तक बरोवपाक घेतलें. ह्या विशयाचेर बरोवपा सारकें जायतें आसा. पूण जायत्यो मर्यादा आसात. म्हणून सगल्या गजालींचो हांगा आसपाव करप कठीण.

म्हज्या मतां कडेन कांय जाण घडये सहमत नासत. म्हज्या ज्ञाना प्रमाणें मर्यादीत वेळा भितर हांवें हें म्हजें पयलेंच पुस्तक बरोवपाचो प्रामाणीक प्रयत्न केला. म्हज्या जाणकार वाचतल्यांनी म्हाका मुजरत सुचोवण्यो केल्यार म्हाका चड खोस जातली. म्हज्या योगाभ्यासांतूय ताचो फायदो जातलो.

एका सामान्य मनशान सामान्य मनशां खातीर बरयिल्लें हें पुस्तक. आपल्या जिविताच्या चाळीस वर्सांच्या प्रवासांत जो योगाभ्यास घडलो ताचेर तें आदारलां. हातूंत योगशास्त्राचें खोल अशें तत्वज्ञान आस्पावना. जांकां खोलायेन अभ्यास करूंक जाय तांणी ह्या विशया वयल्या व्हड ग्रंथांचो अभ्यास करचो.

म्हजी एकूच इत्सा आसा. ज्या भारत देशांत आमी जल्म घेतलो त्या आमकां भारतीयांक योगशास्त्रा विशीं थोडी तरी माहिती आनी ज्ञान आसचें. तांणी ह्या ज्ञाना वरवीं आनी जाणकारां कडल्यान शिक्षण घेवन थोडो तरी योगाभ्यास करचो. योगसाधना नेमान करची. आनी मनीसजल्म सुखा-समाधानांत जगून आपल्या जिविताचें कल्याण, सार्थक करचें.

आमच्या रुशीमुनींची जी इत्सा आसा तीच म्हजी इत्सा हे प्रार्थनेंतल्यान सांगतां :

''सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभाग् भवेत्''

''हे प्रभू ! सगल्यांक सुखांत दवर. सगल्यांक तरातरांच्या पिडां पसून सोडय. आपल्याचें कल्याण कित्यांत आसा हाचें ज्ञान सगल्यांक जावं दी. कोणाकूच दळडिरांत दवरूं नाका.

इदं न मम
श्रीकृष्णार्पणमस्तु

सीताकांत नारायण कामत घाणेकार

स्वामी विवेकानंद जयंती
12 जानेवारी 2011

योगसाधना
सुखी जिविताचो मंत्र आनी तंत्र

भुरग्यांचो जल्म म्हणचे तांच्या घरांतलो आनंद सुवाळो. भुरगीं जल्मताच आपल्या बराबर कांय बडीचे गूण घेवन येतात. कांय लोक त्या गुणांक तांचें पूर्वसंचीत आनी प्रारब्ध अशें म्हणटात. आतां शास्त्रान प्रगती केल्ल्यान आमी हेच गजाली कडेन वेगळे नदरेन पळेतात. भुरगीं आपल्या आवयबापायचीं जनुकां (genes म्हणचे बड थारावपी पेशींतले घटक) घेवन येतात अशें म्हणटात. आपल्या भुरग्यांक बरी भलायकी आनी दीर्घ आयुश्य मेळचें अशी सगल्यां घरच्यांची आनी हेरांची इत्सा आनी सद्भावना आसता.

ल्हानपणा सावन भुरगीं संस्कार जोडीत व्हड जातात. मागीर शिक्षण सोंपतकच संवसाराचे राटींत पडून आनी आयच्या काळांत दगदगीचे जिवन शैलेक लागून सर्त आनी ताण अणभवतात आनी ताका लागून काळांतरान मना - शरिराच्यो पिडा भोगतात.

आयज competition (सर्त), tension (ताण) आनी high blood pressure (वाडिल्लो रक्तदाब) हीं तीन इंग्लीश उतरां वचत थंय आमच्या कानार पडटात. दर एक मनीस हीं तिनूय निवारूंक सोदता. पुणून वैजकी उपचारानूय हातूंतल्यान सुटका जायना आनी मनशांती मेळना हें कळटकच तो हेर उपाय सोदूंक लागता. हेच कळेच्या समयार तांकां योग (योगा न्हय) हें उतर मंत्रा वरी कानार पडटा. योग केल्यार पिडा ना जातली आनी मनशांती मेळटली अशें समजतकच तो योग शिबिरांत वता आनी कांय दिसां भितर आपूण भलायकेन सुदारतलों अशें चिंत्ता. हाचो अर्थ इतलोच की आयज आमच्या देशांत पुर्वापार चलत आयिल्ल्या योगशास्त्राचे परंपरे कडेन लोक वळपाक लागल्यात.

योगसाधना करप म्हणचे जिवन शैली बदलप. **योग : कर्मसु कौशलम्.** (गीता अ. 2-) योग म्हणजे कर्म करपांतली कुशळटाय वा कर्मांचें बंधन जायनासतना मोक्ष जोडचेली युक्ती. हाकाच योग अशें म्हणटात. नित्यनेमान योगसाधना केल्यार आमची

भलायकी सुदारता, आंगांतलें बळ वाडटा, आळसाय वता, मनाची तांक वाडटा आनी तें समर्थ जाता. देखून कोणेंय आपल्याच घरांत फुरसती प्रमाणें योगसाधना करून आपली जिवन शैली बदलून मनशांती जोडूं येता आनी आपलें मन प्रसन्न करूं येता. योगसाधना होच सुखी जिविताचो मंत्र आनी तंत्र.

पातञ्जल ऋषीन 'योगदर्शन' हो म्हान ग्रंथ अडेज हजार वर्सां पयलीं बरोवन संवसारभर भारतीय मानसशास्त्राची वळख करून दिल्या. हो ग्रंथ तांणी सुत्ररुपान सांगला. पयल्या समाधीपाद ह्या प्रकरणांत सांगिल्लें "**योगः चित्तवृत्तिनिरोधः।**" (1.2) हें दुसरें सुत्र सगल्यांत म्हत्वाचें. आमच्या चित्तांत (मन, बुद्धी आनी अहंकार) वृत्तीरुपी ओग अखंड चालू आसता. तो ओग वा प्रवाह आळाबंदा हाडप आनी थांबोवप म्हत्वाचें आनी गरजेचें. वैराग्य आनी अभ्यास (practice) ह्या दोन उपायांनी तो चित्ताचो अखंड व्हांवपी ओग आळाबंदा (control) हाडून थांबोवपाक येता अशें तो सांगता. जो नित्य योगसाधना करता ताची दिश्टी सम जावन ताचें मन थीर जाता अशें ताणें सांगलां. हो विचार साररुपान गीतेंतल्या सव्या अध्यायांत भगवंत श्रीकृष्णान सोंपे भाशेन स्पश्ट केला. ताची मातशी विसकावणी आमी करुया.

गीतेंतल्या सव्या अध्यायांत योगाभ्यासा विशीं अर्जुन भगवंत श्रीकृष्णाक प्रस्न विचारून आपले दुबाव निवारता. ध्यानयोगाची साधना कशी करची हें सोंपे भशेन तो अर्जुनाक समजावन सांगता :

निग्रह चित्त आत्म्याचो आस संग्रह सोडुनू।
बसचें ध्यानाकु योग्यान एकान्ती एकटुको सदीं ।।10।।
निर्मळ स्थान देखूनु घालुंचें थीर आसन।
दर्भ, चामार गा वस्त्र न्ही भौ उंच सकला तशें ।।11।।
मन एकाग्र थैं कर्नु क्रिया ना चित्त – इंद्रियां
मनाचे शुद्धि खातीर करुंची योग साधना ।।12।।
फाट मान तकली नीट धरचीं निश्चळ थीर तीं।
दिश्टी तेमकार नाकाच्या नदर हेर खंयच ना ।।13।।
रावूनु ब्रह्मचर्यान शांत निर्भय अंतरीं।
चित्त ध्यानु म्हजे ठांयीं बसचें गा योग साधनेक् ।।4।।

योग साधना करता ताका अंतीं लाभ जाताच पूण ताचे खातीर जिवितांत संतुळां राखप गरजेचें आसता आनी कांय पथांय पाळचीं पडटात :

साधना तो करी नित्य योगी आवरून गा मना।
जाता थीर म्हणजे ठांयीं मोक्षाची शांति मेळयी॥15॥
भकाऱ्या सादना योग उपास कर्तल्या तसो।
न्हीदे - जागपांत ना नेम ताका हो योग सादना ॥16॥
खाता भोवऽ प्रमाणांत वावर नेमानु करतलो।
वेळार न्हिदूनु जो उठ्ठा हो योग दुख्खनाशक ॥17॥

योगसाधना नित्य करपी मनशाच्या मनाची स्थिती कशी आसता हें पळे सारकें आसाः

चित्त वश बरें केल्लो आत्म्याठांयीं थारावलो।
वान्सांची आस ना जाल्लो ताका योगी अशें म्हळां॥18॥
वारो ना जे सुवातेर तेंवऽ थीर जसो दिवो।
चित्त आत्म्याकु जोडिल्ल्या योग्या ओपार ही दिती॥19॥

आनी अंतीं तो मनीस प्रसन्नचित्त जावन ताची बुद्दी कशी थीर जाता म्हणचे तो 'स्थितप्रज्ञ' कसो जाता हे भगवंत श्रीकृष्ण स्पश्ट करता :

योगाभ्यासानु निरोधिल्लें रमऽचित्त स्थितींतु जे।
जैं तो देखूनु आत्म्याकु आत्म्यांतूच तुश्ठावता॥20॥
भोगी म्हासुख तो थैं जें कळऽ बुद्धीक, अतींद्रिय।
जैं तो सुथीर जातांच धळना तत्त्वा पसूनु तो॥21॥
मेळटांच ही स्थिती ताका मानिना हेर लाभ व्हड।
चाळवनाय व्हड दुख्खानू थारािल्लो स्थितींतु हे॥22॥
स्थिती दुख्खा वियोगाची वळखुची योग म्हूण ती।
चित्ताचे उबगणे वीण जोड तो निश्चयानु बी॥23॥

तरी पूण अर्जुनाचें समाधान जायना. मनशाचें मन चंचळ, मस्तें आनी हट्टी आशिल्ल्यान त्या मनाक आवरप खूब कठीण हें तो जाणा आसता. आमी योगसाधना करतना हाचो अणभव आमकां सगल्यांक येता. अर्जुनाच्या प्रस्नाक जाप दिवन भगवंत श्रीकृष्ण ताचें समाधान करताः

अर्जुनान म्हळें

तुवें हो योग बोधिल्लो सम दिश्टीनु देखुंचो।
मन चंचळु देखूनु दिसना तिगत थीर तो॥33॥
चंचळु मन हें कृष्णा आडांगी मस्त तें हटी।
अनावर जसो वारो मना कठीण बांदप ॥34॥

भवतंतान म्हळें :

ना दुबावूच कौंतेया	हुळहुळें मन तें हटी।
वैराग्य आनि अभ्यासान्	तें जिखुं येत अर्जुना॥35॥
संयमावीण हो योग	खर सादप मानि हांव।
संयम्याकु उपायान	यत्नानु सादुं येत हो॥36॥

अंतीं योग सादपाक मनशान अलिप्त दिश्टीन जिविता कडेन पळोवंक जाय आनी अभ्यास (practice) आनी संयम आचरूंक जाय.

'योगसाधना' ह्या डॉ. सीताकांतबाब घाणेकार हांणी बरयिल्ल्या पुस्तकांत सोंपे भाशेन ह्या विशयाचेर वाचकांक कुशळटायेन मार्गदर्शन केलां. ते खासा अस्तंती वैजकशास्त्रांतले नांवाजलेले कॅन्सर सर्जन. पुणून कॅन्सराचें वाडटें प्रमाण तांच्या लक्षांत येतकच, योग-जिवन-पद्दत लोकांनी आपणायल्यार कॅन्सर आळाबंदा हाडपाक एक प्रभावी साधन जातलें असो तांचो ठाम विस्वास जालो. फाटलीं जायतीं वर्सां ते योग प्रसाराचो वावर निश्ठेन करतात ताचें सुफळ ह्या पुस्तकाच्या रुपान आमकां मेळ्ळां.

29 प्रकरणांच्या ह्या सचित्र सुपुल्ल्या पूण म्हत्वाच्या पुस्तकांत तांणी "योग हें पिडा बऱ्यो करपाचें शास्त्र न्हय" हें स्पश्ट केलां पूण "तें जिणेचो पुराय विकास करपाचें एक व्हड आनी परिपूर्ण शास्त्र. मनशाच्या सगल्या तासांनी शारिरीक, मानसीक, भावनीक, बौद्धीक, अध्यात्मीक, सामाजीक विकास करून आत्मज्ञानाच्या मार्गाचेर वापरपाचें शास्त्र" ह्या विचाराचेर आमचें लक्ष ओडलां. तें "नराचो नारायण" करता असो विस्वास तांणी परगटायला.

कोंकणी साहित्यांत हालींसराक नव्या विशयांचेर पुस्तकां दिश्टी पडपाक लागल्यांत ही खोशेची गजाल. डॉ. घाणेकार ह्यांच्या 'योगसाधना' ह्या जिज्ञासा निर्मुपी आनी वाडोवपी पुस्तकांत कोंकणीचें साहित्य दालन सजयलां. ते वृत्तीन अभ्यासू आशिल्ल्यान आपले आवडीच्या विशयाचेर आनीक पुस्तकां बरोवन कोंकणी साहित्य समृद्ध करतले.

डॉ. सीताकांतबाबाचें अभिनंदन करून कोंकणी लोकांची सेवा केल्ले खातीर तांकां परबीं दितां. प्रत्येक कोंकणी वाचक ह्या पुस्तकाचो उपेग करून आपली जीण अदीक गिरेस्त आनी सुखी करतलो अशी आस्त परगटायतां.

9 ऑगस्ट, 2010

गुरू-कुंज, दत्तवाडी

म्हापशें, गोंय

सुरेश गुंडू आमोणकार

देव बरें करूं

जिविताच्या प्रवासांत योगसाधना करतना जायते मार्गदर्शक गुरू मेळ्ळे, जायत्या संस्थां कडेन संबंद आयलो. जायते जाण म्हजे कडेन योगाभ्यास करपाक आयले - भारतीय, भारता भायले. हे सगले इतले जाण आसात, ह्यो संस्था इतल्यो आसात की सगल्यांच्या नांवांचो उल्लेख करप म्हाका जमना. आनी तशी तांची अपेक्षाय आसची ना. ते भायर नदरचुकीन कांय नांवां भायर उरतलीं. म्हणून ज्या सगल्यांनी प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रुपान म्हज्या ह्या ल्हान कार्याक हातभार लायलो तांचो हांव उपकारी आसां.

पूण कांय नांवां ह्या पुस्तकांत येवपाक जाय -

- गोवा कोंकणी अकादेमी - श्री. पुंडलीक नायक, डॉ. तानाजी हळर्णकार, डॉ. जयंती नायक, श्री. एन शिवदास, जांणी म्हाका हें पुस्तक बरोवपाक प्रेरणा, सहकार्य दिलें.
- श्री. सुरेशबाब आमोणकार - जांणी पुस्तक वाचून मार्गदर्शन केलें, आनी प्रस्तावना बरयली आनी तांणी अणकारिल्ल्या 'श्री भगवंतान गायिल्लें गीत' ह्या ग्रंथांतले श्लोक वापरूंक परवानगी दिली.
- श्री. दामोदर घाणेकार - जांणी शुद्धलेखन तपासलें, संपादन केलें.
- म्हजी धर्मपत्नी - डॉ. (सौ.) माया घाणेकार - जिणें हस्तलिखीत बरोवन काडलें.
- योग मंदिर (पणजी), योग इंस्टिट्यूट (सांताक्रूझ, मुंबय), स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान केंद्र (बंगळुरू) हांणी साहित्याचो आसपाव करपाक मान्यताय दिली.
- योग मंदिराखातीर साहित्य तयार करपी - सौ. मॅरिलीन डीसोजा, श्री. सज्जन भाटकर.
- मुखपृश्ठ काडपी - श्री. संतोष तारी
- बाकीचीं चित्रां काडपी - डॉ. सुबोध केरकार, श्री. गोविंद नाईक, कु. स्मिता च्यारी
- पुस्तक छापपी - श्री. हिरू नारायण नायक, सावय वेरें.

- डॉ. सीताकांत नारायण कामत घाणेकार

1. योगसाधना

आमच्या जिवितांत आमी ''योग'' हें उतर जायते खेपे वापरतात पूण तें आमच्या लक्षांत येना.

देखीक :

1. आमकां आज मेळपाचो ''योग'' आयलो.
2. परत केन्ना मेळुया? पळोवया केन्ना योग येता तो.

बारीक पळयल्यार ''योग'' हें उतर ''एकठांय येवप - मेळप'' ह्या अर्था कडेन जोडलां अशें लक्षांत येता.

खूबदां योगाच्या कार्यक्रमां वेळार हांव विचारतां - ''तुमी 'योग' हें उतर पयलेच फावट केन्ना आनी खंय आयकलां वा वाचलां?'' चडशी जाप : ''शाळेंत, कॉलेजींत आसतना - पेपराचेर वाचलां - टिवीचेर आयकलां' - म्हणचे, सादारण पिरायेच्या 6 वर्सां उपरांत.

जेन्ना हिंदू आसतात तेन्ना हांव विचारतां - ''तुमी ल्हान आसतना - सदा सर्वदा योग तुझा घडावा - ही प्रार्थना म्हणटालीं?'' चडशे खेपे जाप आसता 'हय'. मागीर 'योग' हें उतर आमी खूब ल्हान म्हणल्यार 4-5 वर्सांचीं आसतनाच आयकलां आनी तें लेगीत आमच्याच घरच्यां कडल्यान - आवय कडल्यान, आजये कडल्यान. पूण आमी प्रार्थना म्हणटना अर्थ समजून घेनात. आनी आमचें लक्षूय प्रार्थनेचेर नासता. जायते खेपे एक कर्मकांड म्हणून आमी देवाची प्रार्थना म्हणटात.

वयर दिला तो शब्दप्रयोग आनी प्रार्थना जर आमी लक्ष दिवन पळेत आनी तांचेर विचार करीत जाल्यार रोखडेंच लक्षांत येतलें की योग म्हणल्यार 'एकठांय येवप' - जुळोवप. प्रार्थनेंत आमी देवा कडेन मागतात, ''देवा, तुजो योग म्हाका घडूं दी! म्हणचेच, तूं आनी हांव एकठांय येवं दी! तुज्या अस्तित्वाचें भान म्हाका सदांच आसूं दी!'' हाचोच अर्थ म्हजें मन तुज्यांत एकाग्र जावं दी.

हे एकाग्रतायेचे जायते फायदे आसात. म्हणून आमच्या पुर्वजांनी एक सुंदर अशें उतर दिलां - योगसाधना.

योग शब्दाची उत्पत्ती

TERMINOLOGY

संस्कृत → योगः English → Yogah → Yoga

हिंदी / मराठी / कोंकणी → योग

"सदा सर्वदा योग तुझा घडावा"
Let 'me' and 'YOU' be always in 'Union'

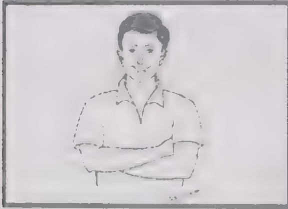
YOKE (YOKÉ → JOKÉ)

(But – Cut - Put)

NOTE : The word YOG is very similar to the English word YOKE

इंग्लीशींत "योक" ह्या उतराक समान उतर म्हणल्यार "योग"

"YOKE" = union, bond = एकठांय हाडप





(Plough) नांगर



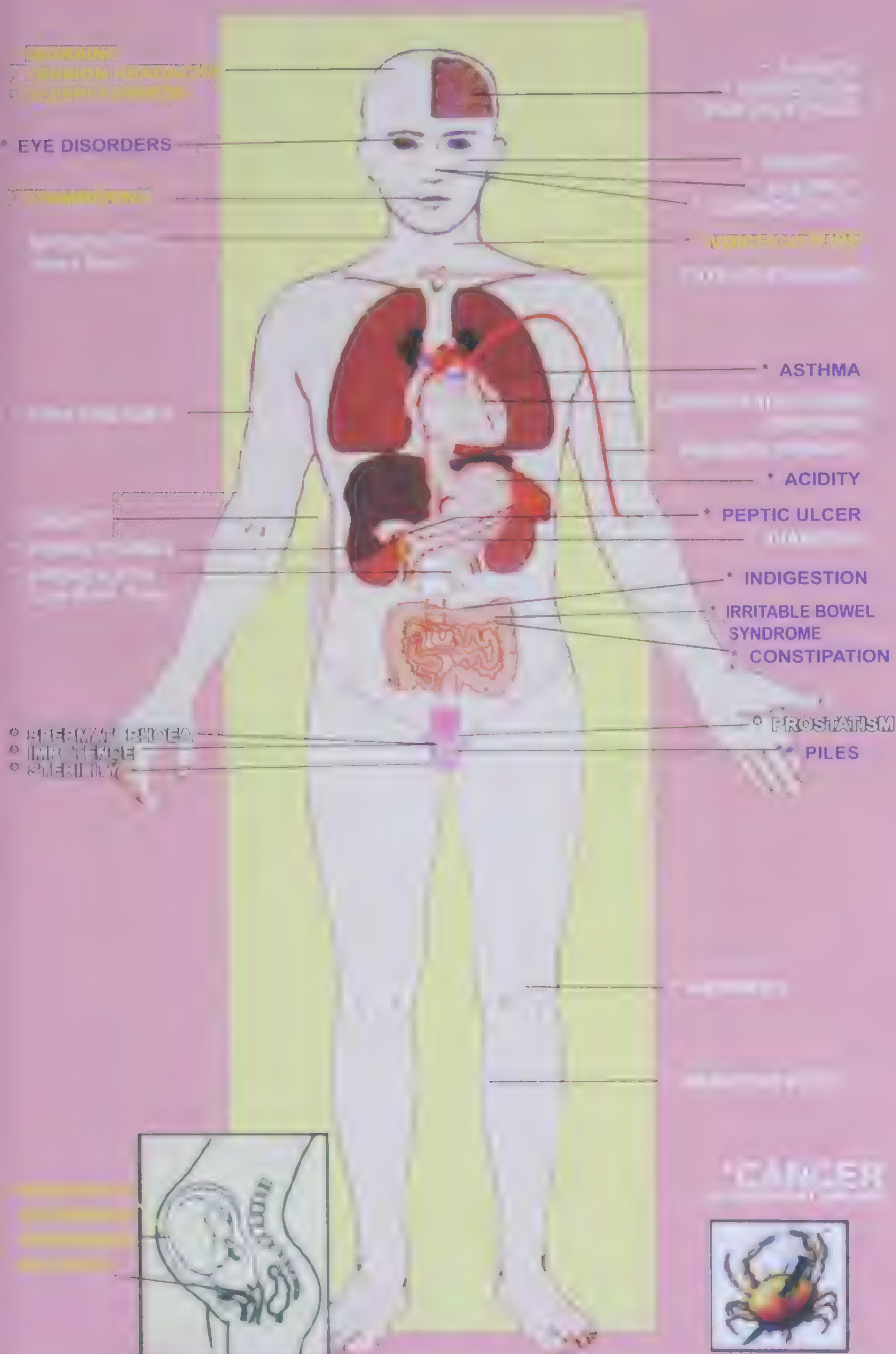
(Cart) बैलांचो गाडो

YOG joins body and mind
योग–शरिराक आनी मनाक जोडटा

YOKE joins two bullocks
योक – दोन बैलांक जोडटा (जूं / नांगर)

RESULTS IN → **INCREASED EFFICIENCY**

अशें करून → कर्तृत्वशक्ती वाडटा



Though along with medical treatment Yog is used in relief from diseases and human suffering (YOG THERAPY) its real aim is all round human development.

2. योग शब्दाची उत्पत्ती
‘योग’ - ‘योगा’ न्हय

आमच्यांतले जायते जाण योग म्हणपा बदला ‘‘योगा’’ म्हणटात. घडये, ताचें कारण – आमी इंग्लीशींत बरयतना - YOGA बरयतात हें आसुये.

खरें म्हणल्यार, योग हें उतर संस्कृतांतल्यान आयलां – ‘‘योगः’’ ज्यो भासो देवनागरींत बरयतात – देखीक, कोंकणी, मराठी, हिंदी, त्या भाशांनी ‘‘योग’’ अशें बरयतात. पूण इंग्लीशींत YOGA बरयतात आनी म्हणून आमी उच्चारूय ‘‘योगा’’ असो करतात.

खरें म्हणल्यार – योगः हें उतर YOGAH बरयिल्लें जाल्यार इंग्लीशींत उच्चार सारको जातलो आशिल्लो. नाजाल्यार YOGA बरोवन लेगीत, 'A' अक्षराचो उच्चार करूंक नाशिल्लो जाल्यार आमी योग म्हणपाचे.

दरेके भाशेच्या उच्चाराचे कांय नेम आसात. तेच प्रमाणें उच्चार करपाक जाय. देखीक But – बट, Cut – कट , पूण Put – ‘पट’ न्हय, तर ‘पूट’. तशेंच, जर YOGA तलो `A' – ‘अ’ म्हणून उच्चार केल्लो जाल्यार आमी योग म्हणटले आशिल्ले – ‘योगा’ न्हय.

पूण एक प्रस्न येवं येता – आमी ‘योग’ म्हणलो वा ‘योगा’ म्हणलो जाल्यार फरक कितें पडटा?

आमकां चड फरक पडना. पूण जांकां फकत इंग्लीशूच येता तांकां ‘योग’ म्हणटकच त्या उतराचो अर्थ (जुळोवप / एकठांय येवप) बरो कळटा.

इंग्लीशींत एक उतर आसा - YOKE जूं (जोत). बैलांचे मानेर घालतात तो YOKE नांगराचेर आनी बैलगाडयेचेर. ह्या ‘‘योकाक’’ लागून दोनूय बैल एकठांय जोडटात आनी तांची कार्यशक्ती वाडटा.

जांकां फकत इंग्लीश येता तांकां हांव समजायतां - YOKE ‘‘योक’’ दोन बैलांक जोडटा आनी तांची कामाची तांक वाडटा – तसोच योग – कूड आनी मन हांकां जोडटा

आनी मनशाची काम करपाची तांक वाडटा.

अशें सांगतकच तांकां लेगीत पट्टा की YOGA चो उच्चार ''योग'' असोच करूंक जाय.

उच्चारा संबंदान उलयतना आनीक एक गजाल लक्षांत येतली -

YOKE चो उच्चार ''योक'' असो करतात - ''योके'' न्हय. तसोच JOKE चो उच्चार ''जोक'' असो करतात - ''जोके'' न्हय. कोणेंय ''जोके'' म्हणल्यार तो एक व्हडलो ''ज्योक'' जातलो.

म्हणून आतां पसून आमी म्हणुया 'योग'; 'योगा' न्हय.

3. योगा विशीं गैरसमज

आमच्यांतले कांय लोक अभ्यासं करिनात. ते स्वताक सर्वज्ञानी समजतात. ते खंयच्याय विशयाचेर आपलीं मतां उकतायतात.

योगाभ्यासाचे कोर्स हावें वेगळ्यावेगळ्या नांवाजत्या संस्थांनी केले - मागीर योगाच्यो कार्यावळी सुरू केल्यो. जायत्या जाणांचे योगा विशीं गैरसमज आसात अशें तेन्ना म्हाका कळ्ळें. ताचें कारण म्हणल्यार तांचें ह्या विशया विशीं अज्ञान. तांतले कांय गैरसमज-

1. योग म्हणल्यार सिद्धी मेळोवपाची साधना.

2. फकत साधूसंन्याशांनीच योग करपाचो.

3. हांव व्यायाम करतां - योग कित्याक करूंक जाय?

4. योग हो वजन उणें करपाचो व्यायाम.

5. जाचें वजन उणें आसता, जो आंगान बारीक आसता, ताणें योग केल्यार तो आनीक बारीक जाता.

6. योग करतल्याक खूब बंधनांनी रावचें पडटा.

7. योग खूब कठीण.

8. योग सामको सोंपो - वाचात, शिकात आनी करात.

9. रक्तदाब, काळजाच्यो पिडा आशिल्ल्यांनी योग करूंक जायना.

10. योग म्हणल्यार स्वासाचो व्यायाम.

11. योग फकत हिंदू खातिरूच आसा.

12. योग करतकच रोखडेच फायदे मेळनात.

13. योग करतकच कुडीचेर, मनाचेर वायट परिणाम जातात.

.... अशे जायते गैरसमज तातूंतले कांय विस्तारान पळोवया.

WHAT IS NOT YOG योग म्हणल्यार कितें न्हय

MISCONCEPTIONS ABOUT YOG
योगाबद्दल गैरसमज



THESE SUPERNATURAL THINGS ARE NOT YOG . . .

अद्भूत गजाली म्हणल्यार
योग न्हय — ह्यो सिद्धी

BOOM ...
SEE THE POWER OF YOG ...
I WILL CREATE MAGIC FIRE ...

योगाची शक्ती पळयात
हाव उजो तयार करता



ME YOG ? I AM NOT A SADHU !

"म्हजे खातीर योग? हांव साधु—संन्याशी न्हय"

"I find this difficult"
"Don't worry, nothing will succeed without sincere efforts" !

"म्हाका हें कठीण लागता"
"हुसकों करूं नाका, प्रयत्नांतूच येस मेळटा"



YOG is EASY ... Just read and learn !

"योग सामको सोंपो — वाचात आनी करात?"

"Doctor you see I would have joined
But ... For my weak heart"

"हांव योग वर्गाक येतलों आशिल्लों,
पूण, म्हजें काळीज अशक्त"



"I would have practised YOG
But I will have to forget all my habits!"
"No it is not so"

"हांव योग करतलों आशिल्लों,
पूण म्हाका म्हज्यो सगल्यो संवयो सोडच्यो पडटल्यो"
"ना, तशी कांय गरज ना"

"He says something in Sanskrit.
So, YOG is only for Hindus!"
"No ... it is for all"

"ते सस्कृतात कितें तरी म्हणटात
म्हणटकच योग फकत हिंदूं खातीर"
"ना योग सगल्यांखातीर"



1. सिद्धी मेळोवपा खातीर योग करप

योग सिद्धी मेळोवपा खातीर करचो आसता अशें कांय जाणाक दिसता. देखीक स्वताक जमनींत पुरून घेवप, मंत्र म्हणून उजो पेटोवप, हवेंत उडप, अदृश्य जावप.... कांय जाणांक खूब वर्सां विशिश्ट तरेच्यो साधना करतकच अश्यो कांय सिद्धी प्राप्त जातात अशें म्हणटात. पूण ज्ञानी मनशांनी ताचे फाटल्यान लागचें न्हय. सिद्धी मेळोवप हो योगसाधना करपाचो हेत न्हय.

2. योग फकत साधूसंन्याश्यां खातीर

योग साधूसंन्यांश्यां खातिरूच आसता अशें जायत्या जाणांचें मत आसा. तो गृहस्थाश्रमी लोकांनी करचो न्हय. असो गैरसमज जावपाचें एक कारण आसूं येता – जेन्ना आमी योगा विशीं उलयतात तेन्ना योगी म्हणून कांय साधूसंन्याश्यांच्यो ब्रह्मचाऱ्यांच्यो देखी दितात – आदि शंकराचार्य, संत ज्ञानेश्वर, स्वामी विवेकानंद हे व्हड योगी आशिल्ले. पूण आमी विसरतात की सगल्यांत व्हड योगी – योगेश्वर श्रीकृष्ण आशिल्ले – ते भगवद्गीतेंत अर्जुनाक सगल्या योगां विशीं सांगतात – ते गृहस्थाश्रमी आशिल्ले. तांकां दोन बायलो आशिल्ल्यो – रुक्मिणी आनी सत्यभामा हें निर्विवाद.

संन्याशांनी योगसाधना करूंक जाय. पूण ती साधना गृहस्थाश्रमी लोकांनीय करूंक जाय कारण तांकां ज्यो वेगळ्योवेगळ्यो ल्हानव्हड अडचणी येतात तांचेर योगसाधना हो एक सर्वोत्कृश्ट उपाय.

3. योग हो एक वजन उणें करपाचो व्यायाम

खरें म्हणल्यार योग ही मनशाच्या सगल्या तासांनी विकासा खातीर उत्कृश्ट अशी साधना. अशा विज्ञानाक फकत व्यायामाची उपमा दिवप म्हणल्यार ताका उणेपण हाडप. आतां एक गजाल खरी आनी ती म्हणल्यार जांचें वजन चड आसता तांणी योगाचीं कांय विशिश्ट तंत्रां (आसनां, कपालभाती, प्राणायाम) केल्यार वजन उणें जाता. पूण म्हणून हाचो अर्थ योग म्हणल्यार व्यायाम न्हय.

4. जे आंगान बारीक आसतात तांणी योग करचो न्हय – कारण ते आनीक चड बारीक जातात

हो एक व्हड गैरसमज. उरफाटें, जे चड बारीक आसतात ते योग करतकच जाय तितलेच मोटे जावं येतात. ताचें कारण म्हणल्यार तांची पचनशक्ती वाडटा.

मुख्य म्हणल्यार आमी कोण कितलो बारीक वा मोटो आसा हें पळेनासतना तो कितलो सशक्त आसा हें पळोवंक जाय.

5. रक्तदाब, काळजाचे रोग आशिल्ल्यांनी योग करूंक जायना

हे विशीं अशें म्हणूं येत की असल्या पिडेस्तांनी योग करतना सांबाळून करूंक जाय. तांणी योग करुंकूच जायना हें सारकें न्हय. कारण योगाचीं कांय तासां तांकां खूब लाबदायक आसात.

6. योग करतलो जाल्यार खूब बंधनां पाळपाक जाय

देखीक, शिवराक जेवपाक जाय, सिगार-विडी ओढूंक जायना, च्या-काफी

- सोरो पियेवंक जायना.

योग करतल्याक कसलींच बंधनां नासतात. ताच्या दीसपट्ट्या जिवितांत, जेवणाखाणांत कांयच बदल करपाची गरज नासता. जांकां वेसनां आसतात तांकां खबर आसता की हीं वेसनां तांचे भलायकेक बरीं न्हय. पूण तांच्या मनाचेर ताण आसता, इत्साशक्ती बळिश्ट नासता आनी म्हणून ते वेसनांचे भकीक पडटात. अश्या लोकांनी योग करतकच तांची इच्छाशक्ती वाडटा आनी जायते जाण वेसनां सोडटात. ते भायर मना खातीर जी स्वस्थताय तांकां जाय आसता, ती ते वेसनां लावन उणी करूंक सोदतात. ती तांकां योग करतकच मेळटा आनी जायत्या जाणांचीं वेसनां आपशींच सुट्टात.

तशेंच, योग करतकच आत्मशक्ती वाडटा आनी कांय जाण आपशींच मासाहार सोडून शिवराक जेवण जेवंक लागतात. पूण हो तांचो संयम सैमीक आसता. ते बळयां शिवराक जायनात तांकां मना पसून पट्टा की मनशाची शरिररचना मासाहारा खातीर न्हय जाल्यार शाकाहारा खातीर आसा.

7. योग करप खूब कठीण

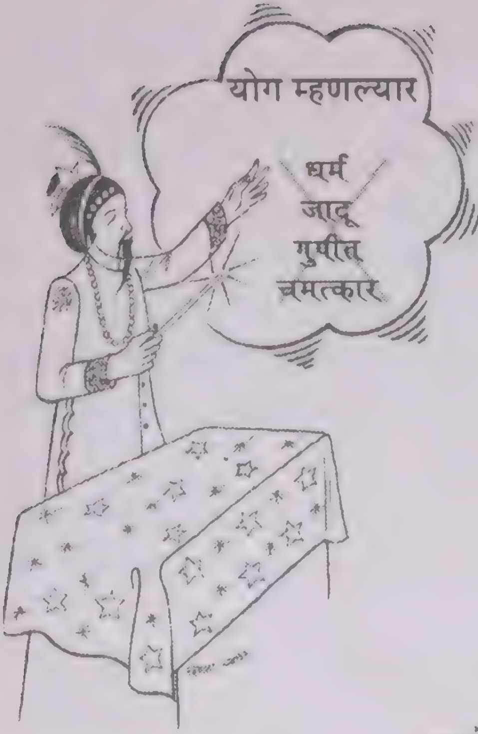
असो समज जावपाचें मूळ कारण म्हणल्यार - जायते जाण जाणटेपणांत योग करपाक सुरू करतात आनी सुरवातिकूच कठीण अशीं आसनां करतात. आमी एक गजाल मतींत दवरपाक जाय की योग हें लेगीत एक शास्त्र. ताचो अभ्यास बाकीच्या शास्त्रां भशेन पांवड्या पांवड्यांनी जावपाक जाय. पयली शिकतल्या भुरग्याक जर धावेचो अभ्यास दिलो जाल्यार तो कठिणूच दिसतलो.

8. योग सामको सोंपो - वाचात आनी शिकात

जे कांय जाण योग वाचून नाजाल्यार कॅसेट पळोवन करतात ते जायते खेपे स्वताचें लुकसाण करतात. अशेंच वाचून आनी पळोवन शिकपा सारकें योगशास्त्र न्हय ताचें मार्गदर्शन प्रशिक्षीत शिक्षका कडल्यानूच घेवंक जाय. गुरू बगर विद्या मेळना. योग हें दुधारी शस्त्र - सारको केलो जाल्यार फायदेच फायदे. चुकीचो केलो जाल्यार खूब लुकसाण जावं येता.

9. योग म्हणल्यार स्वासाचो व्यायाम

कांय लोक प्राणायामाक स्वासाचो व्यायाम समजतात. प्राणायाम करतना स्वासाचो वापर करतात. हाचो अर्थ तो स्वासाचो व्यायाम न्हय. प्राणायाम म्हणल्यार आमच्या शरिरांत प्राणशक्ती व्हांवता ताचेर नियंत्रण हाडप.







योग म्हणल्यार खंयचोच एक धर्म न्हय

10. योग फकत हिंदूं खातिरूच

कांय वर्सां पयलीं हो गैरसमज जायतो घट आशिल्लो. ताचें मुखेल कारण म्हणल्यार योगांत प्रार्थना आसात त्यो संस्कृतांत आसात. खरें पळेल्यार खंयचीच भास आनी धर्म हांकां कांयच संबंद नासता. संस्कृत ही प्राचीन भारताची मुखेल भास आशिल्ली म्हणून प्रार्थना संस्कृतांत आसात.

हालीं तेंपार हो गैरसमज जायतो पयसावला. तशें पळेल्यार भारता परस भायल्या देशांनीच योगसाधना चड करतात. आमकां अजून योगाचें म्हत्व सारकें समजूंक ना. म्हणून आमी भारतीय त्या प्रमाणांत वा तिव्रतायेन योग करिनात. पूण हालीं तेंपार जायत्या जाणांक योगाचे फायदे कळ्ळ्यात. आनी संवसारभर जायत्या देशांनी योगसाधना करपाचें प्रमाण वाडलां.

4. योगाच्यो व्याख्या-योग म्हणल्यार कितें?

भारतीय संस्कृतायेंतल्या वेगळ्यावेगळ्या साहित्यांत योगाच्यो वेगळ्योवेगळ्यो व्याख्या आसात. तशेंच कांय म्हापुरसांनी विंगडविंगड अर्थ सांगल्यात. तांतले कांय भावार्थ –

1. युज्यते अनेन इति योगः – (पतंजली योगसुत्र 1.3)

योग म्हणल्यार एकठांय जुळोवपाची कृती

शरीर + मन. जिवात्मो + परमात्मो

दर एकल्याच्यान आपले विचारीक तांकी प्रमाणें हाचो अर्थ घेवंक येता.

ह्या सुत्रांत पतंजली रुशी फुडें सांगतात :

– तदा द्रष्टू : स्वरुपे अवस्थानम्

अशें मनाचेर नियंत्रण करून आमच्यांनी आमचें मूळ स्वरूप प्राप्त करूं येता.

2. यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह
बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमां गतिम्
तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामि
(कठोपनिषद – 6.10,11)

जेन्ना पंचेद्रियां (पंच ज्ञानेद्रियां आनी कर्मेद्रियां) आनी मन हांचेर नियंत्रण येता आनी बुद्धी स्थीर जाता ते अत्युच्च स्थितीक योग म्हणटात.

3. योगः चित्तवृत्ति निरोधः (पतंजली योगसुत्र 1.2)

योग म्हणल्यार मनाचेर नियंत्रण दवरपाची प्रक्रिया

4. मनः प्रशमनोपायः योग इत्याभिधीयते – (महर्षी वसिष्ठ)

मनाक आळाबंदा हाडून मनशांतीचो अणभव घेवप म्हणल्यार योग अशें वसिष्ठ

DEFINITIONS OF YOG योगाच्यो व्याख्या

(WHAT IS YOG) (योग म्हणल्यार कितें)

- Yog is that which joins . . .
  * Individual self + Higher Self
  * Small Individual personality + All pervasive cosmic personality
  * Body + Mind

- युज्यते अनेन इति योगः
  योग — एकठांय जुळोवपाची कृती
  * जिवात्मो + परमात्मो
  * शरीर + मन

- By so controlling the mind we reach our original state.
  (Yogsutra 1.3 - Patanjali)

- तदा द्रष्टुः स्वरूपे अवस्थानम्
  मनाचेर नियंत्रण दवरून स्वरुपाची प्राप्ती
  (योग सुत्र १.३ . पतंजली)

- When the five senses and mind becomes controlled and the intellect also becomes steady, then that stage is the highest, and that is called 'yog'
  (Kathopanishad - 6.10,11)

- यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह
  बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमां गतिम्
  तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम्।।
  योग — पंचेंद्रियां (पांच ज्ञानेंद्रियां आनी पांच कर्मेंद्रियां) आनी मन हांचेर नियंत्रण येता आनी बुद्दी स्थीर जाता ती अत्युच्च स्थिती
  (कठोपनिषद - ६.१०,११)

- Yog is a process of gaining control over the mind.
  (Yogsutra 1.2 - Patanjali)

- योगः चित्तवृत्ति निरोध
  योग — मनाचेर नियंत्रण दवरपाची प्रक्रिया
  (योग सुत्र १.२ - पतंजली)

- Yog is a skillful trick to calm down the mind
  - Vasistha

- मनः प्रशमनोपायः योग इत्याभिधीयते - वसिष्ठ
  योग — मनाचें प्रशमन करून मनशांतीचो अणभव घेवप

- Yog is staying even-minded in success and failure
  (Gita 2-48)

- समत्वं योग उच्यते..... (गीता २.४८)
  योग - यशापयशांत मनाचे संतुळण

- Yog is dexterity in action
  (Gita 2-50)

- योगः कर्मसु कौशलम्.... (गीता २.५०)
  योग - कर्मां करपांतली कुशळटाय

॥ योग मंदिर, पणजी ॥

रुशी सांगतात.

5. योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गत्यक्त्वा धनंजय।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ।। गीता2.48।।

फळाची ओड सोडुनु योगानु कर्म तूं कर।
सम येस अपेसांत समबुद्दीच योग गा ।।2.48।।

आगा अर्जुना, (कर्मफळाची) ओड सोडून, येस आनी अपेस सारकीं लेखून

(योगवृत्तीन) कर्मां कर. हे समबुद्दीक योग म्हणटात.

6. बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते।

तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ।। गीता 2.50।।

समबुद्दीनु सोडी गा		शाणो पातकु पुण्य बी ।

देखून योग तूं साध		योग कर्मकुशळायु गा ।।2.50।।

समबुद्दीन चलपी मनीस, पातक आनी पुण्य ह्या दोगांयचें फळ हांगाच सोडटा. देखून तूं हो योग साद. कर्म करपांतली कुशळटाय (कर्माचें बंधन जायनासतना मोक्ष जोडचेली युक्ती) हाकाच योग म्हणटात.

अश्यो योगाच्यो ह्यो कांय मुखेल व्याख्या. प्रत्येक जाण आपली बुद्धी, प्रसंग, गरज ह्या प्रमाणें आपल्याक जाय तो अर्थ घेवंक शकता. पूण मुखेल अर्थ म्हणल्यार, मनाचेर नियंत्रण दवरप. कारण तशें नियंत्रण दवरतकच जायते फायदे आमकां सहज मेळूंक लागतात.

आयच्या धांवपळीच्या आनी सर्तीच्या जिवितांत भगवत्‌गीतेंतल्या श्लोकांचो चड फायदो जाता. श्रीकृष्ण अर्जुनाक सांगतात - ''मनाचो समतोल राखप आनी कर्मकुशळटाय वाडोवप म्हळ्यार योग.'' आज आमकां यश - अपयश, सूख-दुख्ख येता, अशा वेळार मनाचें संतुळण इबाडटा आनी ताचे वायट परिणाम आमचेर जातात म्हणून मनाचें संतुळण सांबाळ्ळ्यार आमची काम करपाची कुशळटाय आनी तांक वाडटा. आनी म्हणून योग करपाची आमकां सगल्यांक चड गरज आसा.

7. संसारोत्तरणे युक्तिर्योगशब्देन कथते

(योग वसिष्ठ - निर्वाण पू. 13.3)

''संवसारांतल्यान तरून वचपाचो म्हणजे मोक्ष प्राप्तीचो उपाय म्हणल्यार योग.''

संवसारांतल्यान तरून वचप म्हणल्यार संवसार सोडून जंगलांत रावप न्हय तर मानवी जिविताचें ध्येय म्हणल्यार 'मोक्ष'. तें सादपाचो प्रयत्न करप. हांगा महर्शी वसिष्ठांनी फक्त दैव, नियती हांचेर अवलंबून रावन मनीस निश्क्रीय जावचो न्हय म्हणून प्रयत्नवादाचेर भर दिला. सगले मनीसजातीक ह्या तत्वज्ञानाची चड गरज आसा.

5. योगाचे फायदे

योगसाधना जर वेवस्थीत शास्त्रोक्त पद्दतीन केली जाल्यार योगाचे जायते फायदे जातात. तांतले कांय अशे आसात :

1. चित्ताची पुराय एकाग्रताय
2. कर्तृत्वशक्तींत वाड
3. भावनांचेर नियंत्रण आनी मागीर जैत
4. प्रबळ इत्साशक्ती
5. नियंत्रीत इत्सा
6. अहंकाराचो बऱ्या खातीर उपेग करप
7. वाडिल्लो आत्मविस्वास
8. विपूळ उत्पादनशक्ती
9. शांत न्हीद
10. स्मरणशक्तींत वाड
11. आंतरीक बळ / सहनशक्तींत वृद्धी
12. उणो हुसको
13. वाडटी रोगप्रतिकार शक्त
14. मनशांतीचो अणभव
15. दुख्खांक आनी संकटांक तोंड दिवपाची तांक वाडप
15. वाडटी सर्जनशीलताय
16. अंतर्ज्ञानाची प्राप्ती

अशे योगाचे जायते फायदे आमकां जावं येतात.

मुखेल गजाली म्हणल्यार

1. प्रशिक्षीत योगगुरू कडल्यान मार्गदर्शन घेवप.
2. शास्त्रोक्त पद्‌दतीन योगाभ्यास करप.
3. योगाच्या सगल्या मार्गांचो / तासांचो उपयोग करप.
4. नियमीत योगसाधना करप.

अशें केल्यारूच हळू हळू योगसाधनेचे फायदे आमकां मेळूंक लागतले.



6. योगांत स्वासाचें म्हत्व

जिवीत सृश्टींतल्या दर एका घटकाक – प्राणी, पशूपक्षी, झाडांपेडां – तीन गजालींची सामकी गरज आसता. घन पदार्थ, द्रव पदार्थ आनी हवा. तिनूय गजाली सामक्यो गरजेच्यो कारण तांचे बगर जिवसृश्टी जिती रावूंक शकना. पूण हांतलो फरक आमकां समजून घेवंक जाय.

	घन–द्रव पदार्थ	हवा
• शरिरांत घेतात	तोंडांतल्यान	नाकांतल्यान
• शरिरांत खंय वता	पोटांत (पोट ल्हान)	फुफुसांत (फुफुसां व्हड)
• म्हत्व (हाचे बगर कितलो वेळ आमी जगूंक शकतात)	2–3 सप्तकां	2–3 मिणटां
• मोल	फुकट मेळना	फुकट पूण अनमोल
• नितळ कोण करता	आमकां निवळ करचीं पडटात.	सैम – झाडांपेडां
• भितर आशिल्ले मुखेल घटक	कर्बोदकां, प्रथिनां, चरबी, विटामीन, खनिजां, उदक	प्राणवाय– जाका लागून आमकां प्राण मेळटा

हें सगलें खबर आसून लेगीत आमी स्वास खोल घेवपाचें शाणेपण दाखयनात.

दर मिणटाक मनीस 16 ते 20 खेपे स्वास घेता. खोल स्वास घेतल्यार जायते फायदे आसात. सगल्यांत पयलो म्हणल्यार मन शांत उरता. ते भायर एक गजाल लक्षांत घेवंक जाय ती ही की जीं जनावरां खोल स्वास घेतात तांचो स्वास सवकास आसता, तीं चड जगतात, तांचें मन शांत आसता आनी हाचे उरफाटें जीं जनावरां उथळ स्वास घेतात तांचो स्वास जलद आसता आनी तीं उणीं जगतात. तशेंच, तांचें मन चंचल आसता. देखीक –

जनावर	स्वास	मन	जिवीत (आयुश्य)
हती, देवमासो, कांसव	सवकास, खोल	शांत, स्थीर	चड
सुणो, सोंसो	जलद; उथळ	चंचल	उणें

आमकां सोंसो आनी कांसव हांची काणी खबर आसा. (Slow and steady wins the race). सवकास पूण थीर आसता तो सर्त जिखता). म्हणुनूच स्वास खोल, सवकास घेतल्यार सगल्या तरांनी फायदेच जातात.

- रक्तांत प्राणवायुचें प्रमाण वाडटा.
- कुडींत / शरिरांत रगत बरें घोळटा.
- मन शांत, थीर, तरतरीत उरता.
- आयुश्य वाडटा.

आमी चड करून मनशाचें आयुश्य शंबर वर्सां अशें मानतात. पूण शास्त्रकार सांगतात आयुश्य अमकीं वर्सां नासता तर आमकां अमके स्वास घेवपाचे आसतात. प्रत्येकाचे वेगळेवेगळे. हाचोच अर्थ, जो सवकास स्वास घेता तो चड जगता. इतलेंच न्हय, जाल्यार तो सैमीक कायद्यां प्रमाणें आपलें आयुश्य जगत – आचार, विचार, आहार, विहार (योगसाधनेंत हांकां चड म्हत्व दिलां) जाल्यार ताका चड रोगपिडा जायना, भलायकी बरी तरतरीत उरता. निमाण्या स्वासा मेरेन तो सुखांत, आनंदांत जगपाक शकता.

स्वासाचें इतलें म्हत्व आसून लेगीत आमी मात ता!का म्हत्व दिनात. स्वास लागतकच – धांवतकच, चडटी वा सोपणां चडटकच, दमो जाल्यार, कांय पिडांक लागून धांप लागल्यार – ताचें म्हत्व कळटा. खरें म्हणल्यार, स्वास हो आमचो एकलोच एक परम मित्र, साथीदार, जोडीदार. आमचें जिवीत, आमचो ह्या जगांतलो प्रवास, ताचे बाराबर सुरू जाता आनी निमाण्या स्वासा बाराबर आमचें जिवीत म्हणचे आमचो प्रवास सोंपता.

ही गजाल समजल्ल्यान आमच्या रुशींनी स्वासाक खूब म्हत्व दिलें. तशेंच, योगसाधनेंत, प्राणायामांत, स्वासाचो उपेग केलो कारण स्वास म्हणल्यार प्राण, आनी प्राण म्हणल्यारूच स्वास.

स्वासांत तीन अवस्था आसात

1. स्वास 2. उस्वास 3. कुंभक.

- स्वास म्हणल्यार हवा नाकांतल्यान भितर घेवप (पुरक)
- उस्वास म्हणल्यार हवा नाकांतल्यान भायर सोडप (रेचक)
- कुंभक म्हणल्यार स्वास कोंडून दवरप. हे दोन तरांचे–

1. अंतर कुंभक – हवा भितर घेवन स्वास कोंडप

2. बाह्य कुंभक – हवा भायर सोडून स्वास कोंडप

पुरक – कुंभक – रेचक हांचीं वेगळींवेगळीं प्रमाणां आसतात. कांय तज्ञांच्या मतान जे मेरेन स्वासाचेर संपूर्ण नियंत्रण येना ते मेरेन कुंभक करूंक जायना. तशेंच कुंभक करतना योगांतलें विशिश्ट तंत्र म्हणल्यार 'बंध' करूंक जाय देखीक जालंधर बंध, मूलबंध, उड्डीयान बंध. कारण बंधां बगर गरजे भायर बळजबरीन कुंभक केल्यार कुंडलिनी शक्ती जागृत जावन मानसीक संतुळण इबाडून मनशाचेर जायते विपरीत परिणाम जातात. म्हणून योगशास्त्र आनी मुखेल करून प्राणायाम प्रशिक्षीत तज्ञा कडल्यान ताचे देखरेखी सकयल शिकचो. तशेंच शारिरीक आनी मानसीक असो कसलोय विपरीत परिणाम जालो जाल्यार रोखडेंच मार्गदर्शन घेवचें.

प्राणायाम करतना प्राणशक्ती एके विशिश्ट पद्दतीन घोळपाक जाय. म्हणून हे खातीर विशिश्ट आसनां – पद्मासन, वज्रासन, सुखासन आनी कांय मुद्रा–चिन्मुद्रा, चिन्मय मुद्रा, नासीक मुद्रा – हांचो वापर करतात. अशें विशिश्ट पद्दतीन करतकच प्राणायामाचे फायदे चड जातात.

7. ॐ आनी योग

'ॐ' ह्या उतराक भारतीय संस्कृतायेंत खूब म्हत्व आसा. खरें म्हणल्यार ॐ हें सादें उतर न्हय. अशें म्हणटात की ताका शेंकड्यांनी अर्थ आसात. जायत्या श्लोकांनी, प्रार्थनांनी ॐ चो वापर करतात. योगसाधनेंत ॐ चो खूब उपेग जाता. चड करून, तांतल्यान येतल्या सुंदर कंपनांक लागून मनाचो स्वरमेळ (Tune) सादपाक, मन शांत करपाक, तशेंच मन उत्तेजीत करपाक लेगीत मजत जाता.

शास्त्रकारां प्रमाणें ॐ कसो आयलो हाचेर जायतें बरोवप जालां – ताची उत्पत्ती, कंपनां, अर्थ, उपेग... जायतीं पुस्तकां लेगीत संशोधकांनी बरयल्यांत.

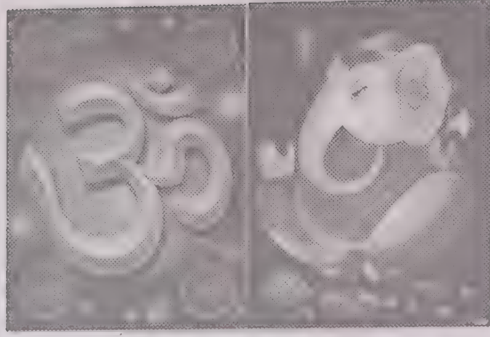
पूण म्हाका कांय वर्सां आदीं एक दीस ध्यानांत बसलां थंय ॐ उतराचो साक्षात्कार जालो. वैजकी पेशा प्रमाणें म्हज्या मनांत ॐ चो अर्थ आयलो. आनी म्हाका ताचे उत्पत्तीचो दिश्टावो जालो तो असो :

खंयच्याय मनशाक जेन्ना दूख आनी दुख्ख जाता तेन्ना तो पिरंगता, रडटा. बारीक लक्ष दिल्यार कळटा की सगलेच जाण 'अ' ह्या अक्षरान सुरवात करतात. दूख उणी जाली वा पुरो जालें म्हणटकच आपशींच ताचें रुपांतर 'उ' ह्या अक्षरांत जाता. आनी थोड्या वेळान 'म्' ह्या अक्षराचो आसपाव जाता. 'म्' म्हणजेच पिरंगुपाचो निमाणो वांटो. जायत्या वेळार तो मनीस न्हिदुनूय पडटा.

वैजकी क्षेत्रांत जल्म गेलो पूण इतलो सुक्षीम विचार केन्नाच केलोना. ध्यानावस्थेंतूच ताची जाणविकाय जाली. ध्यान करपाचे अशे जायते फायदे आसात.

ओम् हें उतर तीन अक्षरां मेळून जालां.

ॐ = ओम् = अ + उ + म्   (OM=A+U+M)



ॐ कार प्रधान रूप गणेशाचें
'अ' कार तो ब्रह्मा
'उ' कार विष्णु
'म' कार महेश

तोखणाय दिसता आमच्या व्हड रुशींची, आमच्या दायजाची. हजारांनी वर
पयलीं ह्या म्हापुरसांनी हो शब्द सोदून काडलो. पूण आमी ताचो सारको अभ्यास
केलोना आनी उपेगूय.

तत्ववेत्त्यांनी ॐ उतरांत तिनूय आदिदेवांक पळेलें म्हणून तांणी 'अ' कार त
ब्रह्मा, 'उ' कार विष्णू, 'म' कार महेश म्हणलें. इतलेंच न्हय जाल्यार गणपतीं
लेगीत तांकां ॐकाराचो साक्षात्कार जालो. ताका लागुनूच तांणी म्हणलें –

ॐ कार स्वरूप रूप गणेशाचें –

तांणी ॐ चो आसपाव मंत्रांनी केलो –

देखीक – **ॐ गं गणपतये नमः, ॐ नमः शिवाय**

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय, ॐ श्री महालक्ष्मेय नमः ...

गायत्रीमंत्र, महामृत्युंजय मंत्र, हांची सुरवात ॐ घालून केली.

- **ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि धियोयोनः प्रचोदयात्**
- **ॐ त्र्यंबकं यजामहे सुगंधीम् पुष्ठीवर्धनम्**
  उर्वारुक्मिव बंधनात् मृत्योर्मुक्षी यमामृतात

शास्त्रोक्त पद्दतीन ॐ आनी मंत्र म्हणटकच जायते फायदे जातात – चड करून
ह्या अक्षरांचो उच्चार करतना जीं बळिश्ट अशीं कंपनां उत्पन्न जातात तांचो. म्हणुनूच
ॐ आनी ताचे संबंदीत मंत्र विशिश्ट पद्दतिनूच म्हणपाक जाय.

8. ॐ आनी धर्म

ॐ उतराचो इतलो उपेग हिंदू धर्मांतल्या म्हालगड्यांनी केलो आनी जायत्या जाणांचो असो गैरसमज जालो की ह्या उतराचो उपेग फकत हिंदू धर्मियांनीच करपाचो. पूण हांवें जेन्ना ह्या विशयाचेर चिंतन केलें तेन्ना म्हाका होलमलें की ॐ हें उतर Om च्या रुपान इंग्लीशींत आसा. इतलेंच न्हय, तर ताचो देवा कडेन संबंद येता.

देखीक – बायबल म्हणटा, देव सर्वव्यापी, सर्वशक्तीमान आनी सर्वज्ञानी आसा. हें इंग्लीशींत सांगपाक तांकां ॐचो आदार घेवचो पडटा.

God is Omnipresent, Omnipotent, Omniscient.

देवाचे गूण दाखोवपी तिनूय मुखेल उतरां 'Om' ह्या अक्षरानूच सुरू जातात.

मातशें फुडें चिंत्तकच म्हाका आनीक उतरां येवजलीं. देखीक :

Home - घर (जें सगल्यांक मायेमोगा खातीर जाय आसता, जंय आमकां ऊब मेळटा) हातूंत मदीं Om आसा आनी कुशीक HE म्हणल्यार देव आसा.

Rome - क्रिस्तांव धर्माचें मुखेल धार्मीक स्थान. ह्या शब्दांत लेगीत मदीं ओम् आसा.

Dome - सगल्या धर्मीक स्थळांक घुमट म्हणल्यार Dome आसता. हातूंत लेगीत मदीं ओम् आसा.

क्रिस्तांव धर्मांत प्रार्थनेचे अखेरेक एक उतर वापरतात AMEN तथास्तु – हांगा लेगीत ओमा कडेन संबंद आसा.

दुसरो आनीक एक चड प्रचलीत धर्म म्हणल्यार इस्लाम. मुसलमानांचो धर्म. मातशें चिंत्तकच म्हाका ज्ञान जालें की हांगाय 'ओम्' आसा. देखीक :

Prophet Mohamad, Mosque - तांची देवाची पवित्र सुवात. (अरबी भाशा दाव्यांतल्यान उजव्यांत बरयतात). तशें पळेल्यार ह्या शब्दांत OM आसा.

मुसलमानांनी OMAR (ओमार) अशें मनशाचें नांवूय आसता. OSAMA त लेगीत म्हाका 'Om' दिसता तशेंच आमी जशे नमस्ते म्हणटात तशे ते ''सलामालेकोम'' Sala Malekaum म्हणटात. 'आमीन' म्हणटात.

म्हणटकच, थंय लेगीत ओम आयलो.

'Atom' - अणूंत लेगीत OM आयलो.

रुशींक अणूरेणूंत लेगीत ॐ – देव दिसलो.

भाशातज्ञांनी खोल अभ्यास केल्यार हाचे विशीं जायतें ज्ञान मेळोवं येता.

ॐ – ब्रह्मांडांतलीं मन शांत करपी कंपनां

(Universal Relaxing Vibrations)

मनशांती खातीर ॐ (ओम्) आनी 'अ' 'उ' 'म' ह्या घटकांचो योगांत जायतो उपेग करतात. आमी ॐची उत्पत्ती पळेली – दूख आनी दुख्ख उणीं करपा खातीर ह्या अक्षरांचो उपेग जाता. आनी जगांतलीं सगलींच मनशां ह्या घटकांचो पिरंगतना आनी रडटना उपेग करतात. ह्या गजालींनी देश, राष्ट्रीयत्व, भाशा, धर्म, जात, शिक्षण, लिंग, पिराय, बी असो कसलोच भेदभाव ना. म्हणून ह्या उतराक अखंड ब्रह्मांडांतलीं मन शांत करपी कंपनां Universal Relaxing Vibrations म्हणटात.

सुक्षीम निरिक्षण करतकच म्हज्या लक्षांत आयलें–

पशूपक्षी लेगीत ह्या अक्षरांचो उपेग करतात –

देखीक : – कावळो गायतना 'अ' चो उपेग करता.. कऽऽऽ (अ)

– कोगूळ 'उ' चो वापर करून गायता – कुऽऽऽ हु (उ)

– माजर 'म' 'उ' म्हणून 'म्यांव' करता.

– गायचें पाडूक हांबेतना 'अम्मा' म्हणून 'अ' 'म' वापरता.

सुकण्यांचे आनी जनावरांचे तज्ञ ह्या विशयाचेर अदीक जायती माहिती दितले.

9. ॐ गावपाची पद्दत

ॐ गावपाच्यो वेगळ्योवेगळ्यो पद्दती आसात. म्हज्या अल्प ज्ञाना प्रमाणें कांय मुखेल गजालींचो आसपाव जावंक जाय.



1. पायऱ्यो (Phases)

तीन पायऱ्यो आसात – वयर चडपाची (Ascending)
– सकल देंवपाची (Descending)
– विरगळपाची (Dissolving-silent phase)

मनशांती खातीर तिसरे पायरेचो बरो उपेग जाता.

2) लांबाय (Length)

स्वास भायर सोडटना आमी आवाज काडटात. म्हणटकच जितलो स्वास चड खोल भितर घेतात तितलीच भायर सोडपाची (उस्वास) लांबाय चड आसतली. तशें करून कंपनांचो फायदो चड जातलो.

3) स्वर (Pitch)

दर एकल्याचो स्वर वेगळो आसता. आपल्याक खंयच्या स्वराचो फायदो कंपनांचे नदरेन चड जाता हें जण एकल्याक नियमीत योगसाधना करतकच आपशींच होलमता.

4) उतरांचे उत्पत्तीची सुवात (Source, Origin)

शब्द तोंडांतल्यान, गळ्यांतल्यान, काळजांतल्यान काडूं येतात. कंपनांचे नदरेन, सुक्षीम नदरेन पळयल्यार काळजांतल्यान येता तें उतर, तो स्वर बरो भावपूर्ण आसता. हाचें कारण म्हणल्यार आमचें काळीज हें भावाचें आगर. गीतेच्या वचना प्रमाणें ईश्वराचें स्थान.

– सर्वस्य चाहं हृदि सन्निविष्टोः गीता –१५.१५

"हांव सगल्या प्राणीमात्रांच्या अंतस्करणांत निवास करतां."

ॐ आनी ताचे घटक (अ, उ, म) हांचे विशीं ज्ञान घेवन बुद्दी आनी भावपूर्ण रितीन गायत जाल्यार वेगळेवेगळे फायदे जातातूच. तशेंच, योगसाधनेंत खोलायेंत वतकच जायते अणभव आनी अनुभुती साधकांक येत आसतात.

प्राणायामाच्या शास्त्रा प्रमाणें लेगीत ॐ चो उपेग प्राण उत्तेजीत करपाक जाता.

अ – बोंबले सकयल्या भागा खातीर

उ – बोंबले कडल्यान वयर गळ्या मेरेन.

म – गळ्या वयलो भाग

ॐ – ओम – सगल्या शरिरांतल्या प्राणा खातीर.

10. योगमार्ग

STREAMS OF YOG योग मार्ग

DNYAN YOG ज्ञानयोग

आत्मविश्लेशणाचो मार्ग
PATH OF SELF-ANALYSIS
आत्मविश्लेषणाचो मार्ग
▼ प्रमूख
KEY IS INTELLECT
बुद्धी प्रमुख
▼
TO
▼
KNOWLEDGE
▼
"OF REALITY, NATURE OF HAPPINESS AND MISERY
वास्तवीकताय, सूख-दुख्खाचें ज्ञान

KARMA YOG कर्मयोग

PATH OF SELF-SACRIFICE
स्वार्थत्यागाचो मार्ग
▼ प्रमूख
KEY IS AWARENESS IN ACTION
कर्मांवेर ध्यान प्रमुख
▼
TO
▼
GREATER EFFICIENCY IN WORK
कर्मकुशळटायेंत वृद्धी

BHAKTI YOG भक्तियोग

PATH OF SELF-SURRENDER
आत्मनियंत्रणाचो मार्ग
प्रमूख
KEY IS LOVE
प्रेम प्रमुख
▼
TO
▼
"EMOTIONAL CULTURE AND STABILITY"
भावनीक संवर्धन आनी थिराय

RAJ YOG राजयोग

PATH OF SELF-CONTROL
आत्मनियंत्रणाचो मार्ग
▼
KEY IS WILL
इत्साशक्ती प्रबळ
▼
TO
FREEDOM
"TO DO, NOT TO DO OR DO OTHERWISE"
प्रबळ स्वतंत्र निर्णयशवती

बहिरंग — EXTERNAL

YAM	यम
NIYAM	नियम
ASAN	आसन
PRANAYAM	प्राणायाम
PRATYAHAR	प्रत्याहार

अंतरंग — INTERNAL

DHARANA	धारणा
DHYAN	ध्यान
SAMADHI	समाधि

मुखेलपणान योगाचे वेगळेवेगळे चार मार्ग आसात -

ज्ञानयोग, भक्तीयोग, कर्मयोग, राजयोग

1. ज्ञानयोग

बुद्दी वापरून मनशान ह्या योगाचो अभ्यास करूंक जाय म्हणून हातूंत बुद्‌ मुखेल. हो आमच्या आत्मविश्लेशणाचो मार्ग. ह्या मार्गाचो अभ्यास करून जगाच वास्तवीकताय, सूख - दुख्ख हांचें ज्ञान जाता. हातूंत वेद, उपनिशद, भगवदगीता योगसुत्रां अशा वेगळ्यावेगळ्या तत्वज्ञानांच्या पुस्तकांचो अभ्यास येता. तशेंच, त्य तत्वज्ञानांचेर आदारीत आमचीं म्हाकाव्यां - रामायण, महाभारत, पुराणां अशें सों गजालींच्या रुपान म्हान सिद्धांत समजावपी साहित्य लेगीत येता. तशेंच हेर धर्मांच ज्ञानरुपी पुस्तकां - बायबल, कुराण, गुरुग्रंथ साहेब... हांचोय आसपाव जाता.



हनुमान (काळजांत राम)

2. भक्तीयोग

मन वापरून ह्या योगाचो अभ्यास करपाचो. हातूंत मनाची भावनीक वाड जाता आनी मन स्थीर जाता. ह्या मार्गांत प्रेमभाव मुखेल. व्हड संत म्हणटात -

"देव भावाचा भुकेला" "मनी नाहीं भाव आणि म्हणे देवा मला पाव"

भक्त आनी भगवंत हांचे भितर भाव-प्रेम अपेक्षीत आसा. सगल्या संतांचें वा म्हापुरसांचें जिवीत पळेल्यार भाव कसो आसूंक जाय हें सहज कळटा.



राधेश्याम **RadheShyam**

मधुराभक्ती

आध्यात्मीक प्रेम

Represents spiritual love

आत्मो - परमात्मो भक्त-भगवंत मिलन

Union between Creator - Soul, God-Devotee



देखीक - मारुती-राम, राधा-कृष्ण, मीरा-कृष्ण, अर्जुन-कृष्ण, सुदामा-कृष्ण...

भक्तीयोगांतली सगल्यांत व्हड पातळी म्हळ्यार मधुराभक्ती. ह्या पांवड्याचेर वतकच मनशाचें, ताच्या अहंकाराचें अस्तित्व विरगळून वता, आत्मो - परमात्मो हांचें मिलन जाता - देखीक राधा-कृष्ण. ह्या योगांत मंत्र, स्तोत्रां, अश्टकां, भजनां, बी येतात. पूण तीं संपूर्ण समर्पीत जावन भावपूर्ण रितीन म्हणीत जाल्यारूच तांचो फायदो जाता. फकत कर्मकांडात्मक व्हडल्या आवाजान (जशीं आयज आमी म्हणटात तशीं) तीं म्हणप न्हय. तशीं म्हणिल्ल्यान स्वताक फायदो जायच ना, पूण लोकांक मात उपद्रव चड जाता.

3. कर्मयोग

हाचो संबंद मनशाच्या जिवितांतल्या कर्मां कडेन येता. आमी सगल्या तरांचीं कर्मां करतात - बरीं-वायट, कळत-नकळत. पूण ह्या सगल्या कर्मांचें बरें-वायट फळ सगल्यांक भोगचेंच पडटा. जशें बरें बीं रोयल्यार बरें फळ मेळटलें, तेच भशेन जशें कर्म तशें फळ. म्हणून शास्त्रकार सांगतात - सदांच बरीं कर्मां करात.

ह्या योगाक चड अभिप्रेत आसा तो म्हणल्यार स्वार्थत्याग. फकत कर्मांचेर लक्ष दवरून कर्म केलें म्हणटकच आमची कर्मकुशळटाय वाडटा. फळाची अपेक्षा दवरची न्हय. भगवद्गीतेंत श्रीकृष्ण सांगतात

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोस्त्वकर्मणि ॥४७॥

कर्माचेर अधिकार तुजो केन्नाच ना फळांत तो
नाका कर्म फळा हेतू अकर्मा ओड बी तशी॥47॥

तुजो कर्म करपाचोच अधिकार. फळांत (अधिकार) केन्नाच ना. कर्माचें फळ (अमूक) मेळचें हो हेतू मनांत धरूं नाका. कर्म करिनासपाचोय आगरो आसचो न्हय.

श्रीकृष्णाच्या ह्या सांगण्या फाटलें तत्वज्ञान समजूंक जाय - फळाचेर लक्ष दिवन कर्म केलें तर चित्ताची एकाग्रताय उणी जाता. आनी कर्म सारकें जायना.

तत्वज्ञानी सांगतात की कर्म तीन तरांचें आसता: क्रियमाण जें आमी ह्या जल्मांत करतात. हांतलीं कांय कर्मां रोखडींच फळाक येतात. तांचें फळ ह्याच जल्मांत भोगपाचें. जाल्यार कांय कर्मां एकठांय जावन उरतात. अशीं अनेक जल्मांचीं एकठांय जाल्लीं कर्मां म्हणल्यार संचीत. ह्या संचीत कर्मांचीं फळां आमकां

वेगळ्यावेगळ्या जल्मांनी भोगपाक मेळटात - तें म्हणल्यार प्रारब्ध (नशीब).

कर्माच्या संबंदांत एक सुंदर श्लोक आसा -

धनानि भूमौ पशवश्च गोष्ठे भार्या गृहद्वारि जनः स्मशाने।
देहः चितायाम् परलोक मार्गे कर्मानुगो गच्छति जीवः एकः।।

धन भुंयेंत, जनावरां गोठ्यांत उरतात. धर्मपत्नी दारा मेरेन, लोक स्मशाना मेरेन. देह चिते मेरेन सांगात दितात. परलोक मार्गांत जीव एकलोच वता आनी ताचे बाराबर फकत ताचें कर्म वता.

जिविताचें, कर्मयोगाचें एक व्हड तत्वज्ञान ह्या ल्हानशा श्लोकांत आसा. म्हणून सगल्या म्हापुरसांनी कर्माक चड म्हत्व दिलां.

4. राजयोग

हाका पतंजली योग, अश्टांग योग म्हणटात. हो आत्मनियंत्रणाचो मार्ग. हातूंत इत्साशक्ती मुखेल. आमची इत्साशक्ती दुर्बळ आशिल्ल्यान आमी आयुश्यांतले ल्हान व्हड निर्णय घेतना अनमनतात. हें करूं काय तें करूं अशें म्हणटल्यांक कितें करचें तें समजना म्हणून तांच्या जिवितांत कांयच निश्चीत ध्येय उरना. मागीर तांकां अपेस येवन ते सामके निरशेतात. हो योग करतकच प्रबळ आनी स्वतंत्र निर्णयशक्ती तांचे भितर येता. ह्या योगांत आठ आंगां आसात म्हणून ताका अश्टांग योग म्हणटात -

1. यम 2. नियम 3. आसन 4. प्राणायाम 5. प्रत्याहार
6. धारणा 7. ध्यान 8. समाधी

राजयोगाचे दोन भाग -

अ) बहिरंग योग - शरिराच्या आनी इंद्रियांच्या माध्यमान मनाचें संवर्धन : हातूंत पयलीं पांच तासां येतात. **ब) अंतरंग योग** - मनाचो वापर करून मनाचें संवर्धन. हातूंत निमाणीं तीन तासां.

अ) बहिरंग योग

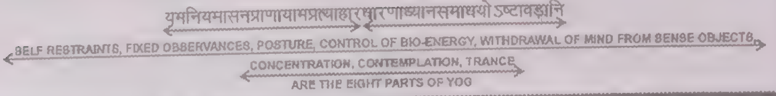
1 यम - व्यक्ती आनी समाजा खातीर सद्वर्तनाचे आदेश.

हे पांच - अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह.

i. अहिंसा -

कसलेच तरेची हिंसा करिनासप म्हणल्यार कोणाक मारिनासप इतलोच मर्यादीत अर्थ न्हय. जाल्यार कोणाकूच आपल्या वागण्यान, शब्दान दुखयनासप. इतलेंच न्हय, तर हेरां विशीं वायट चिंतिनासप. सगलें ब्रह्मांड, तांतलीं झाडांपेडां, प्राणी

राजयोग - अष्टांगयोग - पतंजलीयोग RAJYOG - ASHTANGYOG - PATANJALIYOG



बहिरंग Bahiranga

शरीर आनी इंद्रियां हांच्या माध्यमान मनाचें संवर्धन Controls external voluntary organs and thereby cultures the mind

I. यम YAM (Self-restraints)

Rules of good conduct for individuals and society

व्यक्ती आनी समाज हांचे खातीर सद्वर्तनाचे आदेश

१. अहिंसा - Non-violence
२. सत्य - Truthfulness
३. प्रामाणीकपण - Honesty
४. ब्रह्मचर्य - Continence
५. अपरिग्रह - Non-possessiveness

II. नियम NIYAM (Observances)

Rules of self-purification related to personal discipline

व्यक्तीगत शिस्ती कडेन संबंदीत आत्मशुद्धीचे नेम

१. शुध्दताय - Purity
२. संतोश - Contentment
३. तप - Austerity
४. स्वाध्याय - Self-study
५. ईश्वरशरणागती - Self-surrender to God

III. आसन ASAN (Postures)

स्थीर सुखमासनम् (योगसूत्र २.४६ पतंजली)

State of well-being in which you can remain

☐ Steady ☐ Quiet ☐ Calm ☐ Comfortable

(Yogasutra 2.46 Patanjali)

☐ स्थीर ☐ स्वस्थ ☐ शांत ☐ सुखमय स्थिती

SERIES OF TECHNIQUES / वेगवेगळी पद्धती — PHYSICAL शारिरीक, MENTAL मानसीक

"MENS SANA EN CORPORE SANO"
निरोगी शरिरांत - निरोगी मन
"A HEALTHY MIND IN A HEALTHY BODY"

IV. प्राणायाम PRANAYAM (Bio-energy control)

Process by which subtle or psychic PRAN* is controlled by regulation of breath

स्वासाच्या माध्यमांतल्यान सुक्षीम अतींद्रीय प्राणाचेर नियंत्रण

प्राणायाम मंत्र PRANAYAM MANTRA

प्राणस्येदं वशे सर्वं त्रिदिवे यत्प्रतिष्ठितम्।
मातेव पुत्रान् रक्षस्व श्रीश्च प्रज्ञांश्च विधेहि न इति।।

त्रिलोकांत (स्वर्ग, पृथ्वी, पाताळ) जें जें कितें आसा तें सगळें प्राणाच्या नियंत्रणांत आसा
ए प्राणा, जशी आवय आपल्या भुरग्यांची राखण करता
तशी आमची राखण कर, आमकां ऐश्वर्य आनी ग्यान दी

Whatever exists in three worlds, is under the control of PRAN
(O Prana), protect us as the mother protects her sons; give us affluence and intelligence

* प्राण - PRAN - Bio-energy which keeps us alive प्राणीमात्राक सजीव दवरपी जिवीक शक्ती

V. प्रत्याहार PRATYAHAR

Restraints of senses from their objects of enjoyment

उपयोगाच्या विशयांपसून इंद्रियांचेर नियंत्रण

कर्मेंद्रीयः Karmendriya - Organs of action

Hands	हस्त - हात	
Feet	पाद - पांय	
Organs of speech	जिव्हा - जीब	
Organs of excretion	उत्सर्जन इंद्रियां	
Organs of procreation	जननेंद्रियां	

ज्ञानेंद्रिय Dnyanendriya - Sense Organs

Eyes	चक्षु - दोळे (रूप)	
Ears	कर्ण - कान (शब्द)	
Organs of smell - (nose)	नासिका - नाक (गंध)	
Organs of taste - (tongue)	जिव्हा - जीब (रस)	
Organs of touch - (skin)	संवेदना - चाम (स्पर्श)	

हांचेर निरपेक्ष प्रेम करप.

पद्म पुराणांत सांगलां- ''अहिंसा परमो धर्म'' सगल्यांत व्हड धर्म म्हणल्यार अहिंसा

ii. सत्य -

म्हणल्यार जें आपणें पळेलां, आयकलां आनी स्वताचे सद्सद्विवेकबुद्दीक समजलां तशेंच सांगप. फकत भायर दाखोवपाचें खरेपण न्हय तर आंतरीक मनांत लेगीत सत्याचें

अंतरंग Antaranga - Mind is used to culture itself

मना कडल्यानूच मनाचें संवर्धन

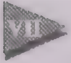


धारणा - *DHARANA* - चित्तएकाग्रताय - Concentration (the steadfastness of mind)

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा (योगसूत्र ३.१. पतंजली)

Holding the mind within a center of spiritual consciousness in the body
or
fixing it on some divine form either within the body or outside it
(Yogsutra 3.1 - Patanjali)

अंतरात्मो/दिव्य दैवी आकृती/सुंदर वस्तू हांचेर मनाची एकाग्रताय



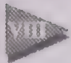
ध्यान - *DHYAN* - Meditation / Contemplation



तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् (योगसूत्र ३.२.पतंजली)

An unbroken flow of thought towards the object of concentration
unattached by any other effort of the understanding (Yogsutra 3.2 - Patanjali)

चित्त एकाग्र करून विशय/वस्तू हांचेर विचारांचो अखंड प्रवाह

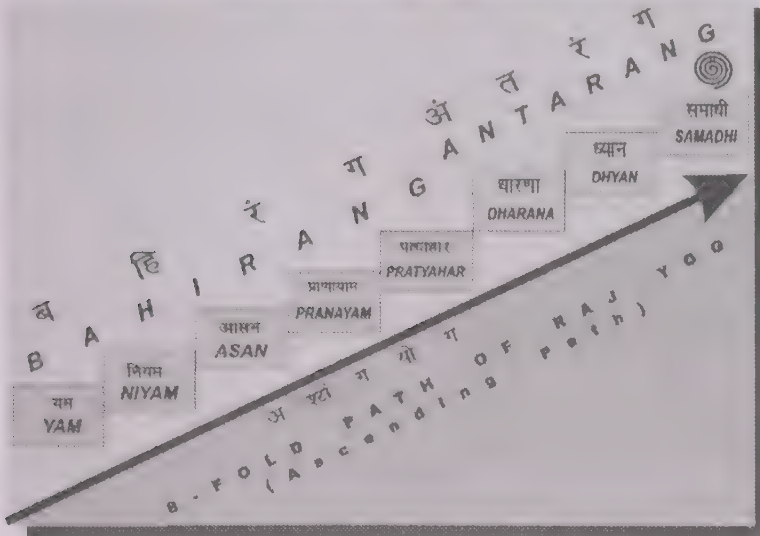


समाधी - *SAMADHI* - Super-consciousness / absorption / trance

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः (योगसूत्र ३.३.पतंजली)

The true nature of the object shines forth, not distorted by the mind of the perceiver (Yogsutra 3.3 - Patanjali)

चित्त एकाग्र केल्ले वस्तूच्या गुणांचें प्रज्वलीकरण
अणमव घेवप्याच्या मनाचो प्रभाव ना



पालन करप. आमी सहज म्हणटात – *'सत्यमेव जयते'* – जगांत सत्याचोच विजय जाता. पूण जिवितांत सत्याच्या मार्गान वचप खूब कठीण. म्हणून शास्त्रकार सांगतात– *''सत्य सामर्थ्यमेव जयते''* सत्याच्या मार्गान वता ताका सगल्या तरांचें सामर्थ्य जाय.

iii. **अस्तेय**

चोरी करिनासप. तशेंच परके व्यक्ती विशीं आनी दुसऱ्याचे वस्तू विशीं आसक्ती दवरप ना. म्हणजे संपूर्ण प्रामाणीकपण.

iv. **ब्रह्मचर्य**

आपलीं पंचज्ञानेंद्रियां, पंचकर्मेंद्रियां, मन हांकां आपले बुद्दीच्या ताब्यांत दवरप. ह्या यमाचेर विचार करतना चड करून जननेंद्रियांचोच चड विचार जाता. म्हणून आमी लग्न जावंक ना ताका ब्रह्मचारी म्हणटात. खरें म्हणल्यार ब्रह्मचर्याचो अर्थ इतलो मर्यादीत न्हय. तो बरोच व्यापक आसा. कांय जाण हाचो असोय अर्थ सांगतात - जो ब्रह्माच्या कामाक वावुरता तो ब्रह्मचारी.

v. **अपरिग्रह**

गरजे परस चड संपत्तीचो सांठो करिनासप आनी जोडिल्लें स्वताच्याच सुवार्था खातीर, भोगां खातीर वापरिनासप. देखून संपत्तीचें यथाशक्ती सत्पात्री दान करपाक जाय.

2. **नियम**– स्वताचे आत्मशुद्धी खातीर आत्मशासनाचे आदेश

i. **शौच** –

अंतर्बाह्य नितळसाण. ही साध्य जातली जाल्यार काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर ह्या षडरिपूंचेर ताबो मेळोवप. बरे विचार आनी चिंतन करप. मागीर ह्याच षडरिपूंचो जिवन विकासा खातीर उपयोग जाता.

ii. **संतोश** –

जें आपले कडेन आसा, आपल्याक जें कश्ट करून मेळटा तातूंत समाधान मानप. म्हणून म्हापुरूस सांगतात -

‘‘**ठेविलें अनंते तैसेची रहावें, चित्तीं असावें समाधान**’’. देवान दवरल्यात तशेंच रावपाचें असो हाचो अर्थ न्हय. आपली स्थिती बदलपाचो प्रयत्न करपूच ना अशेंय न्हय. उरफाटें, आंपलो जिवनविकास करपाचो प्रयत्न करपाचो पूण तरी आसतना अपेक्षे प्रमाणें फळ मेळ्ळेंना जाल्यारूय समाधानी रावपाचें.

iii. **तप** –

मनाचो तोल सांबाळून दवरप. सूख-दुख्ख, येस-अपेस, बरें-वायट ह्या सगल्या स्थितींनी मनाचो सुवर्णमध्य सादप. तशेंच तत्वा खातीर परिश्रम घेवप. म्हणून तपाचो अर्थ सांगला ‘‘*तपो द्वंद्व सहनम्.*’’

iv. स्वाध्याय

स्वता विशींचो अभ्यास – हांव कोण, खंयच्यान आयलां, म्हाका खंय वचपाचें आसा, म्हाका ज्या घराण्यांत वा स्थितींत जल्म मेळ्ळा तो कित्याक? मनीसजल्माचें सार्थक कित्यांत आसा? म्हजें कर्म आनी ताचें फळ कितें, म्हज्या सूख दुख्खाक जबाबदार कोण? अशे स्वता विशींचे आनीक जायते प्रस्न. मागीर ताचे फुडें वचून हे सृश्टी विशीं आनी सृश्टी करत्या विशीं व्यापक विचार. ही सुंदर सृश्टी आनी तातूंत इतले प्राणी हांची रचणूक कोणें केली? हें ब्रह्मांड रचपा फाटलो ताचो हेत कितें? सृश्टीकरत्याचे कसले कायदे कानून आसात? ह्या सृश्टीचक्रांत म्हजें नक्की स्थान आनी भुमिका कितें?

सारांश : जीव – जगत – जगद्दीश हांचे विशीं खोलायेन तत्वज्ञानपुर्वक विचार करप.

v. ईश्वर प्रणिधान

सृश्टीकरत्या मुखार शरणागती – ही शरणागती प्रेमळ आनी भावपूर्ण आसपाक जाय. भंयान न्हय. कारण भंयान शरणागती आसल्यार तिका सुगंध उरना. हें प्रेम आनी भाव आमचे भितर येतलें जाल्यार आमी विचार करपाक जाय की ही सृश्टी घडोवपी, सांबाळपी म्हजीं सगलीं कामां कितल्या प्रेमान आनी तांकीन करता आनी तें लेगीत कांयच अपेक्षा दवरिनासतना. स्वताची शरिररचना, ताचो सुवेवस्थीत सांबाळ तशेंच अखंड सृश्टीचो सांबाळ हांचे विशीं खोलायेन चिंतल्यार आमचो सगलो दृश्टीकोणूच बदलतलो.

स्वामी विवेकानंद म्हणटात ते प्रमाण यम आनी नियम हे सामके बुन्यादीच्या फातरां भशेन आसात. ते सारके समजून तांचें पालन केलें जाल्यार योगसाधनेचो जो खरो हेत आसा तो साध्य जातलो.

3. आसन – शरिराच्यो वेगळ्योवेगळ्यो स्थिती. ह्यो स्थिती फकत शारिरीक न्हय जाल्यार मानसीक लेगीत आसात.

पतंजली सुत्रांत एक सुत्र आसनाचेर आसा.

स्थिर सुखमासनम् (2-46)

आसन म्हणल्यार जातूंत शरीर स्थीर आसता तशेंच मन सुखाचो अणभव घेता, म्हणजे आसन करतना शरीर आनी मन दोनूय स्थीर आसूंक जाय.

लॅटीन भाशेंत एक म्हण आसा–

Mens Sana en Corpore Sano : A healthy mind in a healthy body

पयलीं शरीर निरोगी करपाचेर भर दिवपाक जाय. म्हणुनूच वेगळींवेगळीं आसनां करून शरिराचे सगले सांदे, स्नायू वेवस्थीत हालोवंक जाय. म्हणटकच रगत बरें घोळटा, प्राणवायू सगल्या पेशींक वेवस्थीत मेळटा. हीं सगलीं आसनां करतना मन शांत दवरून त्या त्या आसना वेळार शरिराच्या त्या त्या भागाचेर लक्ष दवरपाक जाय. ताचेर कितलो ताण येता, तातूंत कसलो बदल जाता हाचेर सारकें लक्ष आसपाक जाय. म्हणून आसनां करतना दोनूय तासां येतात - शारिरीक आनी मानसीक. कांय लोक हें शिकनात आनी ते आसनां शारिरीक व्यायामां भशेन करतात.

भगवान शंकरान नटराजाच्या रुपान आपली शिश्या पार्वती हिका हीं आसनां पयलीं शिकयलीं. मागीर गोरखनाथा सारक्या रुशींनी तांचो अभ्यास केलो. शास्त्रकार अशें मानतात की आत्मो ह्या संवसारांत 84 लाख योनींनी भोंवून मागीर मनशाचो जल्म घेता. म्हणून 84 लाख आसनां आसात. पूण आज आमकां थोडींच आसनां खबर आसात. आनी तांतल्या काय आसनांचो आमी योगसाधनेंत उपेग करतात.

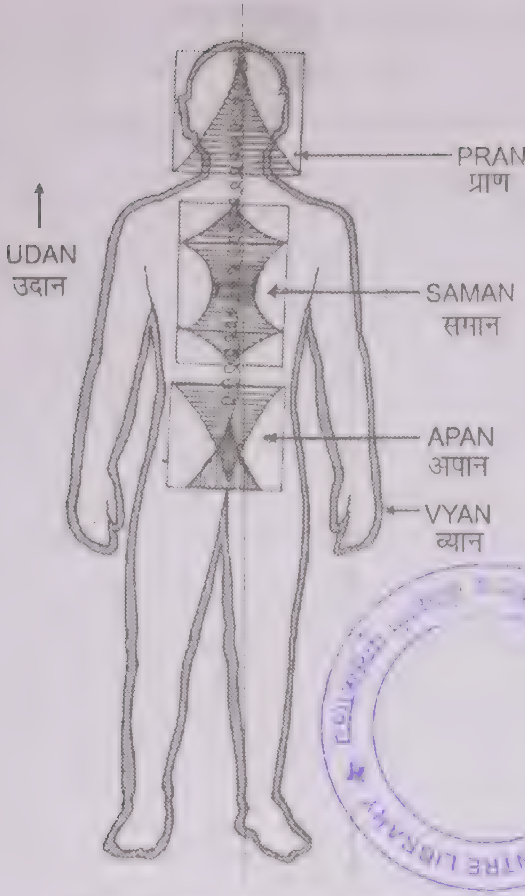
4. प्राणायाम – प्राणशक्तीचेर नियंत्रण

प्राणायाम करतल्याक प्राणा विशीं थोडी तरी माहिती आसप चड गरजेचें. प्राण ही अदभूत सुक्षीम शक्ती सगल्या ब्रह्मांडांत आसा - पक्षी, प्राणी, झाडांपेडां हांचे भितर ती आसाच. पूण ते भायर अशें म्हणटात की, उज्याची ऊब, हवेची व्हाळीक, दर्याचीं ल्हारां हातुंतूय प्राणशक्ती आसा. इतलेंच न्हय, तर जाका आमी अवकाश म्हणटात थंय लेगीत ही शक्ती आसा.

प्राणशक्ती विशीं झाडांपेडांचीं कांय सुंदर उदाहरणां म्हणल्यार - लजेचें झाड : हात लायल्यार, फूक मारल्यार आपशींच तें आपलीं पानां धांपून घेता.

ड्रॉसॅराचें झाड : ताचेर जर कसलोय ल्हान जीव बसत तर तें एक तरेचो गोमा भशेन द्रवपदार्थ ताचे भोंवतणीं तयार करता. त्या जिवाक तातूंत घुसपायता आनी तें त्या झाडाचें जेवणखाण जाता. असो झाडांपेडांनी दिसपी प्राण, पक्षी - जनावरां. मनीस हातूंत मातसो वयल्या पांवड्यार दिसता. म्हणून वेद आनी उपनिशदांत प्राणाचेर कांय सुंदर आनी ज्ञानपूर्ण श्लोक आसात -

प्राणः प्रजा अनुवस्वे पिता पुत्रमिव प्रियम्।
प्राण ही सर्वस्य ईश्वरो नश्च प्राणति यश्च न।। - अथर्ववेद



The Pancha Pranas

पंचप्राण



Prana is to all persons as father is to his dear son.
Prana is the Lord of all creation which breathes and breathes not.

- Atharva Ved

जसो बापूय चल्याचो आसता तसो प्राण सगल्यां खातीर आसता. प्राण हो सगल्या ब्रह्मांडाचो स्वामी, जें श्वास घेता आनी घेना – अथर्ववेद

यदा त्वं प्राणं चिन्तस्यथ स जायते पुनः ।

– अथर्ववेद

When you contemplate, meditate, Prana emerges up.

- Atharva Ved

जेन्ना आमी चिंतन ध्यान करतात, तेन्ना प्राणशक्ती कार्यरत जाता.

प्राणस्येदं वशे सर्वं त्रिदिवे यत् प्रतिष्ठितम्।
मातेव पुत्रान् रक्षस्व श्रीश्च प्रज्ञांच विधेहि न इति।। प्रस्नोपनिषद 2.13

All that exists in all the three worlds is under the governance of Prana. O Prana, (please) protect us, your children as mother, and grant us the (real) wealth and wisdom.

- Pranopanishat (2-13)

तीन जगांनी (स्वर्ग, पृथ्वी, पाताळ) जें जें किदें आसा तें सगलें प्राणाच्या नियंत्रणांत आसा. ए प्राणा, जशी आवय आपल्या भुरग्यांक राखता ते भशेन आमकां राख आनी आमकां ऐश्वर्य आनी ज्ञान दी.

पंचप्राण : पंचकोशांतल्या प्राणमय कोशांत प्राण पंचप्राणाच्या रुपांत घोळटा–

प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान

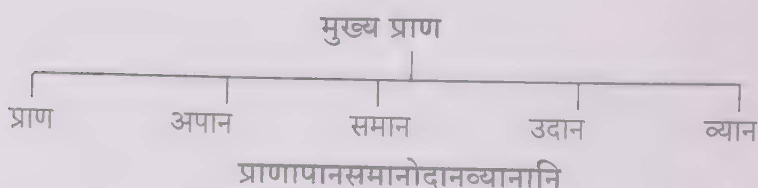
शिवसंहितेंत एक सुंदर श्लोक आसा –

हृदि प्राणे गुदेऽपानः समानो नाभिमण्डले।।
उदानः कण्ठदेशस्थो व्यनिः सर्वशरीरगः।।

– शिवसंहिता

The seat of the Prana is the chest, of Apana - the anus; of Samana - the region above the navel; of Udana - the throat; while the Vyana moves throughout the body.

- Siva Samhita



प्राणापानसमानोदानव्यानानि

("आन" म्हणल्यार फिरप ।भोंवप। घोळप - Move)

प्राणाचो जागो हड्डें, अपानाचो गुददृवार, समानाचो बोंबले वयलो भाग, उदानाचो ताळो (throat). व्यान सबंद शरिरांत घोळटा.

प्रश्नोपनिषद वाचतकच ह्या प्राणाचीं कामां कितें ते विशीं आनीक माहिती मेळटा –

पायूपस्थेऽपानम् चक्षुः श्रोत्रे मुखनासिकाभ्यां
प्राणः स्वयं प्रातिष्ठते मध्ये तु समानः ।
एष ह्येतत् हतमन्नं समं नयति तस्मादेताः सप्तार्चिषो भवन्ति।।

प्रश्नोपनिषद 3.5

Apana works downwards and is responsible for excretion, urination and seminal discharges.

Prana has for its operation, the region of the eyes, the ears, the face and the nose - governing the senses of seeing, hearing, tasting, smelling and most important breathing.

Samana functioning in the abdominal region is that which maintains balance between Prana and Apana. Digestion is controlled by Samana.

- Prasnopanishat 3.5

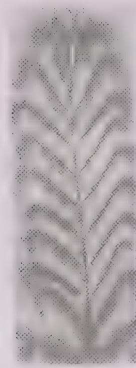
अपान सकयल वता. ताका लागून जननेंद्रियांचेर आनी उत्सर्जन क्रियेचेर नियंत्रण उरता. प्राणाचें कार्यक्षेत्र दोळे, कान, मूख, नाक म्हणल्यार रूप, शब्द, रस, गंध आनी स्वास. समान पोटाच्या आसपास रावून जिरवणेचेर नियंत्रण दवरता. तशेंच, प्राण आनी अपान हांचो समन्वय सादता. अशें करून शरिराच्यो ज्यो सात मुख्य क्रिया आसात तांचेर हे तीन प्राण कार्यरत आसात.

प्रश्नोपनिषदाच्या फुडल्या श्लोकांत (3.4, 3.6, 3.7) व्यान आनी उदान हांचे विशीं माहिती आसा.

व्यान प्राणमय कोशांतल्या 72,000 नाडयांतल्यान व्हांवता आनी स्पर्श आनी मज्जातंतूंतल्यान वचपी कंपनांचेर नियंत्रण दवरता. उदान सकयल्यान वयर वता – ओंकारो येवप हाचेर ताचें नियंत्रण आसता. ते भायर मरणा उपरांत जिवात्म्याक ताचे गती कडेन व्हरपाचें काम उदान करता.

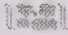
रशियेंत 1961 वर्सा किर्लीयन (KIRLIAN) ह्या शास्त्रज्ञान एके तरेची फोटोग्राफी सोदून काडली. तातूंत ताणें मनशाचो हात, फातर, नाणीं, झाडां, पानां हांचे फोटे काडले... ताका त्या वस्तूं भायर एके तरेचें 'वलय' (Aura) दिश्टी पड्लें. हाचोच अर्थ तांचे भितर कसली तरी शक्ती भोंवता. हीच घडये प्राणशक्ती जावं येता. घडये हेंच प्राणशक्तीचें प्रतीक म्हणून आमचे देव, व्हड व्हड रुशी, योगी, म्हापुरूस हांच्या फोट्यांचेर वलय दाखयतात. जगभर ह्या विशयाचेर जायतें संशोधन चालू आसा.

देवाक निवेद्य दाखयतना एक श्लोक म्हणटात "ॐ प्राणाय स्वाहाः ॐ व्यानाय स्वाहाः ॐ अपानाय स्वाहाः ॐ उदानाय स्वाहा ॐः समानाय



Kirlian photograph of a leaf

पानाचो किर्लीयन फोटो





Kirlian photograph
- the palm of a normal man

मनशाच्या हाताचो किर्लीयन फोटो

स्वाहा ॐ ब्रह्मणे स्वाहा:'' हो श्लोक बारीकसाणीन पळेल्यार प्राणाचें आमच्या जिवितांतलें म्हत्व कळटा.

कपालभाती

कपालभाती ही योगांतली एक क्रिया - प्राणायाम करचे पयलीं शुद्धी करप खातीर करपाची. योगसाधनेंत कांय क्रिया सांगल्यात

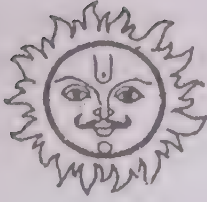
1. त्राटक - दोळ्यां खातीर
2. नेती - सकनळये खातीर (नाकपुडयो ते गळ्या खातीर)
3. कपालभाती - सकनळी आनी फुफुसां खातीर
4. धौती - पोटा खातीर
5. नवली - पोटाचे स्नायू आनी आंतकड्यो
6. भस्ती - व्हड आंतकड्यांच्या निमाण्या भागा खातीर
7. शंख प्रक्षालन - सगले पचन संस्थे खातीर

कपालं भाति इति कपालभाति.

Kapalbhati is that which shines the kapala (Brain)

कपालभाति म्हळ्यार कपल चकचकीत करपाची क्रिया म्हणचेच मेंदवाच्यो पेशी उत्तेजीत करपाची क्रिया. हातूंत स्वास नेटान (झटको दिवन) भायर सोडपाचो आसता आनी मागीर आपशींच स्वास भितर येता. कपालभाती चार तरांच्यो आसतात. दोनूय पुडयो, दावी-उजवी पुडी, फकत दावी पुडी, फकत उजवी पुडी. सुरवातीक मिणटाक 20 झटके करून थोडे थोडे वाडोवन 80 ते 100 झटके

नाडी





सुर्यनाडी (पिंगला)   चंद्रनाडी (इडा)

सुषूम्ना नाडी



नाकपुडी

करूं येतात. अश्यो 4-5 खेपे करपाक जाय. शरिराचे प्रत्येक संस्थेचेर हे क्रियेचे बरे परिणाम जातात. फक्त इल्ली दक्षताय घेवपाक जाय. देखीक -जांकां चड रक्तदाब आसता, काळजाची पिडा आसता, मोडणीं मारतात, गुरवार बायलो, म्हयन्याचें आसता तेन्ना तांणी कपालभाती करूंक जायना. तशेंच ही क्रिया प्रशिक्षीत मार्गदर्शका कडल्यानूच शिकपाक जाय.

नियमीत कपालभाती करतकच नाकाच्यो दोनूय पुडयो उकत्यो जातात, आनी खोल स्वास घेवपाक सोडपाक सोंपें जाता. हवा फुफुसांनी भरपूर वचून रक्तांत प्राणवायेचें प्रमाण वाडटा. तशेंच सगल्या तरांचे प्राणायाम करपाक सोंपें जाता आनी प्राणायामाचे बरे फायदे मेळटात.

भस्त्रिका

(भस्त्रिका म्हणल्यार धवडाचो भातो)

भस्त्रैव लोहकाराणां यथाक्रमेण संभ्रमेत्।

तथा वायुंच नासाभ्यामुभाभ्यां चालयेच्छनैः

– घेरांड संहिता

As the bellows of the ironsmith constantly dilate and contrac draw in the air by both the nostrils and then expel it out quickly the air making a sound like a bellow.

- Gherand Samhita -

जसो धवडाचो भातो सतत फुलता आनी आकुंचीत जाता तसो दोन पुडयांतल्यान स्वास नेटान भितर घेवपाचो आनी तसोच भायर सोडपाचो. अ 10 ते 20 झटके दिवपाचे. अशें तीन खेपे करपाचें. कपालभाती भशेनूच भस्त्रि तरातरांच्यो आसात. दक्षताय तशीच घेवपाक जाय.

प्राणायाम

प्राणस्य आयामः प्राणायामः

Mastery over PRANA is PRANAYAM.

'प्राणाचेर प्रभुत्व म्हणल्यार प्राणायाम'

सुरवातीक प्राणायाम म्हणल्यार हे प्राणशक्तीचेर नियंत्रण, मागीर प्रभुत्व. प्राणा एक स्थूल रूप म्हणल्यार स्वास. म्हणून स्वासाच्या वेगळ्यावेगळ्या प्रक्रियांतल्या प्राणाचेर नियंत्रण दवरपाचें आसता. आमच्या नाकाच्यो दोन पुडयो आसात. केन्ना जर आमी तपास करीत जाल्यार कळटलें की दोनूय पुडयो एका बाराबर सामक्य उकत्यो नासतात. हाचोच अर्थ त्यो आळीपाळीन काम करतात.

हजारांनी वर्सां पयलीं योगसाधकांच्या लक्षांत ही गजाल आयली आनी तांण हे प्रक्रियेचो खोलायेन अभ्यास केलो. तेन्ना तांकां कळ्ळें की ह्या दोन पुडयांतल्या स्वास घेतना आमच्या शरिराचेर वेगळेवेगळे परिणाम जातात. म्हणून तांणी तांक ते प्रमाणें चंद्रनाडी (दावी) आनी सूर्यनाडी (उजवी) हीं नांवां दिलीं. मागीर तांण तरातरांचे प्राणायामाचे प्रकार सोदून काडले.

प्राणायामांत खोल सवकास स्वास घेवपाचो आसता

1. सुख प्राणायाम – दोनूय पुडयांनी स्वास
2. चंद्र अनुलोम विलोम – दावे पुडयेंतल्यान स्वास
3. सूर्य अनुलोम विलोम – उजवे पुडयेंतल्यान स्वास

4. चंद्रभेदन – दावे पुडयेंतल्यान भितर, उजवेंतल्यान भायर

5. सूर्यभेदन – उजवे पुडयेंतल्यान भितर, दावेंतल्यान भायर

6. नाडीशुद्धी – दावे पुडयेंतल्यान भितर उजवेंतल्यान भायर; उजवे पुडयेंतल्यान भितर दावेंतल्यान भायर.

ह्या प्राणायामाक लागून सूर्य – चंद्र नाडी हांचे भितर समतोल जाता.

ते भायर आनीक कांय प्राणायाम आसात.

एक गट म्हणल्यार संवेदनशीलताय आनी मनाची जागृताय वाडोवपाक. हातूंत स्वास तोंडांतल्यान भितर घेवपाचो आनी नाकांतल्यान भायर सोडपाचो. त्या वेळार दांतां पसून स्वासनळयेच्या वयल्या भागा मेरेन थंडसाणीचो अणभव मेळटा आनी त्या भागांची संवेदनशीलताय वाडटा. हातूंत येतात – शीतली – सीत्कारी – सदन्त प्राणायाम (COOLING PRANAYAM) दुसरो गट म्हणल्यार लय प्राणायाम – हातूंत कंपनां आनी नादाचो फायदो जाता. तीन तासांनी जागृताय वाडटा.

1. भ्रमरी (भ्रमरा भशेन गुणगुणप)

स्वास खोल भितर घेवप आनी नाकांतल्यान भायर सोडटना भ्रमरा भशेन 'म्' गुणगुणप. स्वास भायर सोडटना आवाज येता तो मादी भ्रमरा भशेन आसता – (उणो स्वर).

भ्रमरींत प्रविणा मेळयतकच स्वास भितर घेतना लेगीत 'म्' गुणगुणप. हो आवाज नर भ्रमरा भशेन आसता. मध्यानरातीर ज्या वेळार संपूर्ण शांतताय आसता त्या वेळार हातान कान बंद करून जर हे प्राणायाम करीत तर योगसाधकाक सुंदर अशे अणभव येवंक लागतात. मागीर आसा तो मूर्च्छा प्राणायाम. हातूंत स्वास सहज संथपणान भितर भायर खोल घेवपाचो आसता.

मदीं केवलकुंभक जाता (सहज स्वास थोडो वेळ आपशींच बंद जाता). पूण त्या वेळार सगलें लक्ष कपलाचेर भ्रूमध्य – म्हणल्यार दोन भुंवयां मदीं दवरपाचें आसता. तेन्ना साधकाक आत्म्या परमात्म्याच्या मिलनाचो अत्युच्च आनंद मेळटा.

प्राणायामाचो विशय खूब खोल, गहन. पूण खूब ओडलायणो आसा. हठयोग प्रदिपिका, घेरांड संहिता, पतंजली योगसुत्र.. असल्या जायत्या ग्रंथां भितर जायतें ज्ञान आसा. जांकां योगसाधनेंत वयली पातळी मेळोवपाची आसा तांणी ताचो अभ्यास करून प्रशिक्षीत गुरूच्या मार्गदर्शना खाला आचरणांत हाडल्यार योगशास्त्राक अभिप्रेत आसात तशे जायते फायदे जातले.

प्रत्याहार PRATYAHAR

Restraints of senses from their objects of enjoyment

उपभोगाच्या विशयां पसून इंद्रियांचेर नियंत्रण



कांसव



षण्मुखी मुद्रा

Sanmukhi (Yoni) Mudra



आमच्या जिवितांत जे उपभोगाचे विशय, विशयसुखां आसात आनी आमचीं इंद्रियां वापरून तांचो आमी भोग घेतात तांचेर संपूर्ण ताबो दवरप. आमचीं इंद्रियां दोन तरांचीं :

1) ज्ञानेंद्रियां - जांकां लागून आमकां भोंवतणाचें ज्ञान जाता - दोळे (रूप), कान (शब्द), नाक (गंध), जीब (रस), कात (स्पर्श).

2) कर्मेंद्रियां - जीं वापरून आमी आमचीं आनी शरिराचीं कामां करतात - हात, पांय, जीब (वाचा), उत्सर्जन (मल-मूत्र भायर उडोवपाचीं) इंद्रियां, जननेंद्रियां.

हीं पंचज्ञानेंद्रियां आनी पंचकर्मेंद्रियां सृश्टीकरत्यान दिल्यांत तीं ताणें निर्माण केल्लो सुंदर संवसार पळोवपाक आनी भोग घेवपाक. पूण हें करतना स्वताचेर शेक जाय. आपल्याक जाय तशीं हीं इंद्रियां वापरलीं जाल्यार ताचे अनिश्ट परिणाम त्या मनशाक, समाजाक, जगाक भोगचे पडटात. तशेंच सृश्टीचो नाश जाता. तेच प्रमाणें, सामके हट्टी जावन इंद्रियांचो उपभोगा खातीर कांयच उपेग करिनासप हें लेगीत बरोबर न्हय. खरो जाय तो सुवर्णमध्य.

शास्त्रकार एक सुंदर देख दितात ती म्हणल्यार कांसवाची. कांसव आपलीं इंद्रियां गरज आसता तेन्नाच भायर काडटा. काम जातकच आपलीं इंद्रियां आपल्या

कट्ट्या भितर ओडून घेता.

कठोपनिषद हाका योग म्हणटा –

तां योगमिती मन्यते स्थिराम् इन्द्रिय धारणाम (2.54) योग म्हणल्यार अशी स्थिती जातूंत सगलीं इंद्रियां आनी मन स्थीर आसतात. म्हणल्यार मन आनी इंद्रियां हांचेर संपूर्ण नियंत्रण.

इंद्रियां आपले छंद सोडून चैतन्या कडेन वाटचाल करपी चित्राचें अनुकरण करतात. चित्त चैतन्यमय जाल्ल्यान मानवी देह लेगीत चैतन्यमय जाता.

शंकराच्या देवळांत शंकराचें लिंग, मदीं कांसव आनी दारांत नंदी आसता. शास्त्रकार सांगतात हें प्रतीक रुपांत आसा. नंदी हें मनशाचें प्रतीक. जसो बैल शेतांत काम करता तसो मनीस संवसारांत कश्ट करता. नंदी म्हणल्यार जीव. हो जीव आनी शीव हांचो योग म्हणल्यार – मिलन – जातलें जाल्यार जिवान कांसवा भशेन जावंक जाय. प्रत्याहार करपाक जाय.

श्रीकृष्ण अर्जुनाक ह्याच रुपकांत समजायता.

यदा संहरते चायं कूर्मोऽङ्गानीव सर्वशः।
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता।। (गीता 2.58)।।
ओडी भितूर आपणालीं विशयांतसून इंद्रियां।
कांसवा वरी सर्वांगां ताची प्रज्ञा थिरावली।।2.58।।

आनी जसो कांसव आपलीं आंगां भितरयां ओडटा, तसो हो मनीस, जेन्ना सगले वसल्यान आपलीं इंद्रियां तांच्या विशयां कडसून फाटीं ओडटा, तेन्ना ताची बुद्दी थीर जाता. एक गजाल लक्षांत घेवंक जाय – कर्मेंद्रियांक आळाबंदा दवरलीं पूण मनांत विशयांचें चिंतन चालू दवरलें तरी लेगीत, तें सारकें न्हय. म्हणून गीताकार श्रीकृष्ण कर्मयोगाच्या अध्यायांत सांगता

कर्मेन्द्रियाणि संयम्य य आस्ते मनसा स्मरन्।
इन्द्रियार्थान्विमूढात्मा मिथ्याचारः स उच्यते।।3.6।।
आंवळून कर्मेंद्रियां मूर्ख विशयु चिंतिता मनांत।
अशा मन्शा म्हळा ढोंगी चलणुकेनु लटीक तो।।3.6।।

जो मूर्ख मनीस (हातपांय बी) कर्मेंद्रियांक आंवळून धरून मनांत विशय चिंत्ता, ताका लटके चलणुकेचो (धोंगी) म्हणटात.

आनी रोखडेंच फुडल्याच श्लोकांत श्रीकृष्ण अर्जुनाक श्रेष्ठ पुरूश कसो जावचो हाचें मार्गदर्शन करता –

यस्त्विन्द्रियाणि मनसा नियम्यारभतेऽर्जुन।
कर्मेन्द्रियैः कर्मयोगमसक्तः स विशिष्यते ।।3.7।।

पूण करी मनांतूच इंद्रियांचें नियंत्रणु।
ओडी विणें करी कर्म योग्यतायेन तो व्हड ।।3.7।।

पुणून अर्जुना, जो मनांत इंद्रियांचें नियंत्रण करून आनी फळाची ओड सोडून कर्मेंद्रियांनी योग आचरता तो योग्यतायेन व्हड.

मनशान प्रत्याहाराचें पालन करूंक नाशिल्ल्यान भयंकर अनिश्ट परिमाम खासा ताचेर स्वताचेर आनी संवसाराचेर जाल्ले दिश्टी पडटात.

आमी अस्तंती संस्कृतायेचें कुड्डें अनुकरण करपाक लागल्यात अशें आयच्या जगाच्या संदर्भांत विचार केल्यार लक्षांत येतलें. तांच्यो बऱ्यो गजाली आमी घेनात. ते जशे इंद्रियसुखा फाटल्यान वचून आपलें जिवन नश्ट करतात तशेच आमी लेगीत विनाशा कडेन वतात.

ह्या इंद्रियसुखांत सगल्यांत मुखेलपणान विचार जावंक जाय तो म्हणल्यार जननेंद्रियांचो. कित्याक तर, तांचो भोगा खातीर चडांत चड दुरुपयोग जगभर जाता. आनी म्हणून तरातरांच्यो जीवघेण्यो पिडा मनीसजातीक जातात. देखीक लिंगीक पिडा, एड्स, बी.

खरें म्हणल्यार जननेंद्रियां प्रजनना खातीर आसतात. संभोगसुखा खातीर न्हय. पूण भोगा फाटल्यान लागिल्ल्या निर्बुद्ध मनशाक हें कशें समजावप? गीतेंतल्या विभूती योगांतलो श्लोक विचारशील मनशाक वाट दाखोवपाक शकता.

आयुधानामहं वज्रं धेनूनामस्मि कामधुक्।
प्रजनश्चस्मि कन्दर्पः सर्पाणामस्मि वासुकिः ।।10.28।।

शस्त्रांतु वज्र हांव पार्था गायांतु कामधेनु हांव।
मदन हांव निर्मुपी लोकू हांव सोर्पांतु वासुकि ।।10.28।।

शस्त्रां भितर वज्र, गायां भितर कामधेनू गाय, प्रजा जल्माक घालतलो कामदेव आनी सोरपां भितर वासुकि हांव

हातूंत '**प्रजनश्चस्मि कन्दर्पः**' हाचेर खोल विचार केल्यार प्रजोत्पत्तींत लेगीत देवाची विभुती आसता अशें आमकां दिसता. म्हणुनूच आमच्या सूज्ञ पुर्वजांनी संतती जल्माक घालप आनी तातूंत संबंदीत नराक मादयेक, स्त्री पुरुशाक लग्नाच्या पवित्र अशा बंधनांत घाल्यांत. हाचोच अर्थ घोव बायल जेन्ना भुरगीं जावपा खातीर

संभोग घेतात तेन्ना ती कृती पवित्र अशी देवाची विभुती जाता. फकत संभोगसुखा खातीर आसता तेन्ना न्हय. आनी परस्त्री, परपुरूश संभोगा खातीर जननेंद्रियां वापरतात तेन्ना जाल्यार ती विभुती नासताच.

भारतीय संस्कृतायेंत ह्या संदर्भांत एक स्वतंत्र देव आसा - कामदेव - जो कामभावना बळायता. आतां त्यो कामभावना कश्यो, केन्ना, कोणा भितर वापरपाच्यो हाचें स्वातंत्र्य प्रत्येक प्राण्याक आसा. अस्तंती संस्कृतायेंत लेगीत लग्ना भायले शारिरीक संबंद अनितीक थारायल्यात.

आयच्या जगाक विनाशा कडेन वचपा पसून वांचयतले जाल्यार प्रत्याहाराची चड गरज आसा. नाजाल्यार स्वैराचार कुटुंबसंस्था उध्वस्त करताच; सगलें जग लेगीत नानपयत करतलो. संवसारांतल्यो बऱ्यांतल्यो बऱ्यो कांय व्हड संस्कृतायो स्वैराचाराक लागून नश्ट जाल्यो हाका इतिहास गवाय आसा.

ब) अंतरंग योग

मन मनाचेर नियंत्रण दवरपाक वापरप. हातूंत तीन पांवडे आसात (6) धारणा (7) ध्यान (8) समाधी

6) धारणा - चित्ताची थिराय

म्हणल्यार चित्त एकाच जाग्यार थीर करप, कारण चित्त हेडत रावल्यार तें थीर केन्नाच जावचें ना. म्हणून चित्ताक जशें कितें एकाच जाग्यार बांदुनूच कशें दवरपाक जाय.

अ) बाह्य धारणा - दोळ्यां मुखार सुंदर मुर्ती, देखाव हाडप आनी चित्त मातूय हालनासतना ताचेरूच दवरप.

ब) अंतर्धारणा - दोळे धांपतकच लेगीत भितर तीच मुर्ती वा देखाव दिसप कारण चित्त तातूंत सामकें एकाग्र जाल्लें आसता.

धारणा करपा खातीर आपल्याक मना पसून भावता ते वस्तूचो उपेग करूं येता - देखीक ॐ, देवाचो फोटो, मुर्ती, सुंदर सैमीक देखाव.

पतंजली सुत्रांत असो श्लोक आसा -

देहबन्धाश्चित्तस्य धारणा (योगसुत्र 3.1)

सुंदर वस्तू, दिव्य दैवी आकृती, अंतरात्म्याचेर मन स्थीर करप.

(7) ध्यान - चित्ताची एकाग्रताय.

थोडो वेळ चित्त स्थीर उरतकच तें थोडें थोडें एकाग्र जावंक लागता.

तंत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् (योगसुत्र 3.2) जाचेर चित्त एकाग्र केलां ताचेर



शंकर भगवान (Lord Shiva)

ध्यान - *DHYAN* - Meditation

विचारांचो निरंतर प्रवाह.

(8) समाधी – चित्ताची एककारताय (स्वरुपाकारताय) हो खूब उंचेलो पांवडो –थोड्यांकूच हो साध्य जाता.

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरुपशून्यमिव समाधि (योगसूत्र 3.3)

चित्त एकाग्र केलां ते वस्तूचे गूण प्रज्वलीत जावप. ग्रहण करता ताच्या मनाचो प्रभाव ना.

अंतरंग योगाचीं तासां करपाक मातशीं कठीण आनी सारकीं समजावपाक ते परस कठीण. कारण हातूंत अंतरंग मनाची स्थिती, भाव आसता. ताचो अणभव जण एकल्यान स्वताच ध्यान–धारणा करून घेवपाक जाय. उदाहरण घेवपाचेंच जालें जाल्यार आयसक्रीम कशें लागता, कितलें बरें लागता हें समजावन सांगपाक अशक्यूच. ताचेर सोंपो उपाय म्हणल्यार आयसक्रीम स्वताच खावन ताचो सुवाद चाखप. हांगा लेगीत प्रत्येकाचो अणभव वेगळो आसतलो.

ध्यान कशें करप हें शिकोवप चड कठीण. चडांत चड म्हणल्यार शिकतल्याक सांगूं येता – अमक्या एका आसनांत बस, चित्त स्थीर दवर, एकाग्र कर .... ताचे फुडें जें जातलें ताचो अणभव ताणें स्वताच घेवपाचो आसता.

देखीक कोणेंय जर सांगलें – ''म्हाका न्हिदप कशें तें शिकय पळोवया''

शिकोवपी ताका आड कशें पडप हें शिकोवंक शकतलो – हांतूण घाल, पंखो लाय, कुडींत काळोख कर, दोळे धांप --- ताचे फुडें ताका न्हीद येतली ती आपशींच ताका येवपाक जाय. ती न्हीद ताका दुसरो दिवंक शकना.

जाचें मन नितळ शांत आसता ताका न्हीद बरी पडटा. ल्हान भुरग्या वरी. जाणट्यां भशेन ताचें मन उचांबळीत नासता. कोरी पाटी आसता. राग, दुस्वास, हुसको नासता म्हणून तीं देवा कडेन एकाग्र जावन मनशांतीची अनुभुती सहज घेवंक शकतात. वय वाडटा तशीं विकार, वासना तांकां पिडटात आनी मागीर चित्ताची एकाग्रताय उणी जाता.

11. मन

प्रत्येक मनशाच्या जिवितांत मन मुखेल आसा. मनाचेर नियंत्रण नाशिल्ल्यान आमच्या जिवितांत जायते वायट प्रसंग येतात. तरातरांच्यो पिडा जातात, जायत्या जाणांक सारकी सुस्त न्हीद पडना. मनाचो वांटो खूब व्हडलो म्हणून आमच्या पुर्वजांनी मनाक जायतें म्हत्व दिलां. ताचेर जायतो अभ्यास केला. आतां लेगीत मनाचेर जगभर अभ्यास चालू आसा. तरी पूण आमकां मन पुरायेन समजूंक ना.

महाभारतांतलो अर्जुन एक सर्वोत्कृष्ट धनुर्धारी आशिल्लो. चित्त एकाग्रतायेची परिक्षा द्रोणाचार्य घेतना ताका सुकण्याचो दोळोच दिशिल्लो. त्याच अर्जुनान द्रौपदीच्या स्वयंवरा वेळार कायलींतल्या सळसळपी तेलांत पळोवन वयर घुंवतल्या नुस्त्याचो दोळो बाणान मोखलो. आनी होच अर्जुन महाभारत झुजा वेळार श्रीकृष्णाक म्हणटा -

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।

तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ।।34।। ।।6.34।।

चंचलु मन हें कृष्णा आडांगी मस्त तें हटी ।

अनावर जसो वारो मना कठीण बांदप ।।6.34।।

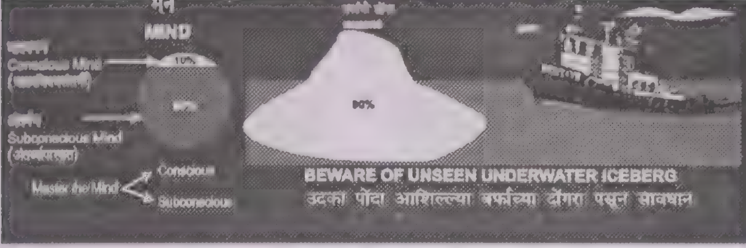
मन हें हुळहुळें, आडांगी, मस्तें आनी हटी. ताका आळाबंदा हाडप हें वाऱ्याक बांदपा इतलें हांव कठीण मानतां.

मागीर भगवान श्रीकृष्ण अर्जुनाक मन वैराग्यान आनी अभ्यासान जिखूं येता अशें सांगता.

शास्त्रकार मनाचे दोन भाग मानतात -

- बहिर्मन - फकत 10%
- अंतर्मन - चड व्हड 90%

मन MIND



आ! म्हजें मन फाटल्यान उरलें OH! I LEFT MY MIND BACK



मनाक आपलो गुलाम करचो - मालक न्हय

Mind - a good slave - a bad master

मनसैव कृतं पापं न शरीर कृतं कृतम्।
येनैव आलिंगिता कांता तेनैव आलिंगिता सुता ।।

पाप मनशाच्या मनांत आसता, शरिराचे कृतींत न्हय
पत्नी आनी धुवेचे वेंगेंत कृती तीच पूण भाव वेगळो

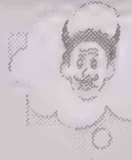
The mind of a human being commits sin, not the body;
the same body embraces the wife and the daughter.
(The act is the same, the difference is in the attitude)

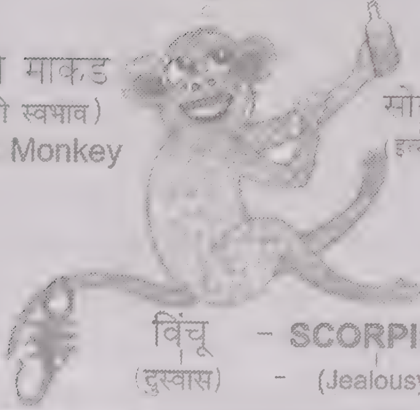
आमकां जें मन अभिप्रेत आसा तें म्हणल्यार भायलें मन. व्हड म्हासागरांत बर्फाचे व्हड खडे वा दोंगर आसतात. तांचो उदका वयर आशिल्लो थोडोच (10%) भाग दिसता. पूण उदका पोंदा आशिल्लो (90%) भाग दिसना. म्हणून म्हासागरांत वचपी व्हडल्यो बोटी त्रासांत पडटाल्यो तशेंच आमी लेगीत आमच्या भितरल्या मनाचेर नियंत्रण दवरिनात जाल्यार जिविताच्या म्हासागरांत भोंवपी आमची जिवननौका सुरळीत चलची ना. सुरक्षीत उरची ना. म्हणून जेन्ना शास्त्रकार मनाचें नियंत्रण म्हणटात तेन्ना तांकां दोनांय मनांचेर नियंत्रण अपेक्षीत आसता. जेन्ना अशें शंबर प्रतिशें मनाचेर नियंत्रण मनीस जागो आनी न्हिदिल्लो

मन MIND

मनः
मर्कटस्य सुरापानं
मध्ये वृश्चिकदंशनम्
तन्मध्ये भूतसंचारम्
यद्वा तद्वा भविष्यति

MIND
MAD MONKEY - It's nature
WINE - Desires
SCORPION - Jealousy
DEVIL - Ego





आसतना लेगीत उरतलें तेन्नाच आमकां पुराय मनशांती मेळटली आनी आमचें जिवीत सुखासमाधानाचें जातलें.

आमच्या रुशींनी मनाचेर खोल विचार करून मन कशें आसता तें एका श्लोकांतल्यान सुंदर तरेन सांगलां. तें सगलें प्रतीक रुपान आसा

"मर्कटस्य सुरापानं मध्ये वृश्चिकदंशनम्
तन्मध्ये भूतसंचारम् यद्वा तद्वा भविष्यति"

"पयलींच माकड, वयल्यान सोरो पियेलो.
मागीर ताका विंचू चाबलो, तातूंत भूत संचारलें
म्हणटकच तो हेवटेन तेवटेन नाचता."

खरेंच, आमचें मन माकडा भशेन आसता. जसो माकड एके सुवातेर रावना, ग्रा रुखा वयल्यान त्या रुखाचेर उडक्यो मारता, तशेंच आमचें मन - एका वेचारांतल्यान दुसऱ्या विचारांत वता. आनी मनाचो हो सैमीक सभाव. आतां हो गाकड जर पिसावत जाल्यार तो सगल्यांक पिडटलो.

असलो पिसो माकड सोरो पियेता. मागीर विचारुंकूच नाका - किदें जातलें तें पळेयात. समाजांतले बरे मनीस चड सोरो पियेतकच कशे वागतात, उलयतात तें आमी पळेतात. आनी हो तर पिसो माकड. हांगा सोरो हें आमच्या इत्सांचें प्रतीक.

दर मनशाक जायत्यो इत्सा आसतात. इत्सा नासल्यार आमच्या जिविताक कांयच अर्थ उरचो ना. आमचें जिवीत गांयडोळा भशेन जातलें - थंयचे थंय जेवलो, खालो, न्हिदलो. गरज दिसता तेन्ना स्वताच कडेन संभोग करून पिलां जालीं. (कारण गांयडोळ हो द्विलिंगी प्राणी - पुरूशलिंगी आनी स्त्रीलिंगी देह एकेच कुडींत आसतात.)

आमच्यो कांय इत्सा पुराय जातात. आमकां खोस भोगता. पूण इत्शे प्रमाणें जायना जाल्यार मन चाळवता. तशेंच आमच्या इत्सांक अंतूच ना. देखीक ल्हान आसतना आमकां इत्सा जाता ती बऱ्या शिक्षणाची - बरी शाळा, बरें कॉलेज, बरी डिग्री. ताचे उपरांत बरी नोकरी - काम उणें, सोंपें आनी पगार भरपूर. मागीर वाहन - स्कुटर, मोटार, व्हडली मोटार. ताचेच बाराबर रावपाक बरोसो जागो - फ्लॅट, मागीर व्हडसो बंगलो. फुडें लग्न बरे चलये कडेन - श्रीमंत आसल्यार चड बरी. मागीर भुरगीं - आमी दोगां, आमचीं दोगां - एक चलो, एक चली - सुंदरशीं आनी हुशार. इतले म्हणसर नोकरेंत बडट्यो, पगारांत वाड. तितल्यांत भुरग्यांचीय पिराय वाडटा. मागीर तांची शाळा - कॉलेज... तीच सांखळी चालू... मागीर नातरां, पणटुरां...

आमी सामान्य मनशां. अश्यो इत्सा आसप सभावीक. तातूंत गैर कांयच ना. पूण इत्सा भागल्यो जाल्यार सूख नाजाल्यार दुख्ख. तशेंच जिवितांत नाका आशिल्ले जायते वायट प्रसंग येतात - तरातरांच्यो पिडा, मरणां... मन मागीर खंती जाता. मनशांती ढळटा.

म्हणून शास्त्रकार सांगतात की इत्सा दवरच्योच पूण त्यो पुराय जाल्योनात जाल्यार मन शांत दवरचें. सृश्टीकरत्याचेर दृढ स्रद्धा दवरची. कारण आमकां जें मेळटा तें आमचे इत्शे प्रमाणें न्हय जाल्यार आमच्या कर्मा प्रमाणें. म्हणून कर्मयोग

– क्रियमाण, प्रारब्ध, संचीत कर्मां सारकीं समजूंक जाय. (We get what we deserve and not what we desire).

देखीक – ऑफिसांतलो प्यून बेगीन येता आनी उसरां वता. पूण ताका पगार आनी हेर सवलती उण्यो. आनी ऑफिसरांक भरपूर पगार, बऱ्यो सवलती. त्या प्युनाक जर दिसलें की ऑफिसरांक मेळटा तेंच आनी तशेंच आपल्याक मेळचें जाल्यार ताचें माकडमन चाळवतलें. तो सुखी जावचो ना. ताका ताचे लायके प्रमाणें मेळटा हें ताका खबर आसता आनी म्हणून ताका समाधान मानचें पडटा.

म्हणून जाणटे म्हणटात –

''ठेविले अनंते तैसेंची रहावें,

चित्तीं असावें समाधान.''

हाचो अर्थ आपणें आपली स्थिती सुदारपाचो प्रयत्न करचो न्हय अशें न्हय. प्रयत्न करचोच पूण घडये इत्सा पूर्ण जावची ना हाचेंय भान दवरून मनांत समाधान दवरपाचें. प्राणी म्हणलो म्हणटकच आपशींच इत्सा – आकांक्षा आयल्योच.

कांय लोक खूब भाग्यवान आसतात. तांच्यो चडश्यो इत्सा पूर्ण जातात. पूण तांकां एक दीस लक्षांत येता आपले कडेन आसा ताचे परस दुसऱ्या कडेन जायत्यो बऱ्यो आनी चड गजाली आसात तेन्ना तांकां एक विंचू चाबता – दुस्वासाचो विंचू. तांकां राग येता, तिडक मारता. मनाची शांतताय खळटा. न्हीद पडना.

म्हणून रामदासस्वामी सांगतात ''नको रे मना क्रोध हा खेदकारी.''

असल्या वेळार सृश्टीकरत्याचेर संपूर्ण स्रद्धा दवरून मनाक समजावपाक जाय. तुजे लायके प्रमाणें तुका मेळ्ळां. आसा तातुंतूच समाधान मान. दुसऱ्या कडेन सर्त करून आपली स्थिती सुदारपाची इत्सा बाळगप हातूंत कांयच चूक ना. पूण ही गजाल दुस्वासान जावंक जायना.

दुसरो सामको सोंपो उपाय म्हणल्यार आपले परस उणे भाग्यवान आसात तांकां पळोवप. आपले कडेन कितलें आसा तें मागीर लक्षांत येता. देखीक – संत डॉन बॉस्को म्हणटात – ''म्हाका हुसको जातालो की हांव नवे बूट घेवंक शकना. पूण जेन्ना हांवें एक पांयूच नाशिल्लो मनीस पळेलो त्याच वेळार म्हाका होलमलें म्हजे कडेन कितें आनी कितलें आसा तें.''

आमी लेगीत हें सुंदर शरीर, मन, बुद्धी जें आमचे कडेन आसा ते पळेत जाल्यार आमचे कडेन केदी व्हड संपत आसा तें आमकां कळटलें.

फुडें वचून ह्या अश्या चाळवल्ल्या माकडांत भूत रिगता अशी शास्त्रकार कल्पना

रतात. जरी भूत ही काल्पनीक गजाल आसली तरी भुतबादा जाका जाल्ली ासता अशें समाज मानता, तो मनीस कसो वागता हें आमकां खबर आसा. हें त म्हणचे आमच्या अहंकाराचें प्रतीक. अहंकार दर प्राण्याक आसताच, कारण । नासत जाल्यार त्या मनशाचें अस्तित्व, सत्व आनी स्वत्व सोंपतलें. पूण तो हंकार आत्मसन्मानाच्या रुपांत आसूंक जाय. आनी जेन्ना आत्मसन्मान येता तेन्ना रसन्मानाक लेगीत तितलेंच म्हत्व दिवपाक जाय. कांय जाणांचो अहंकार इतलो सुवार्थाच्या रुपान) प्रगट जाता की तांच्यो वृत्ती राक्षसी जातात. मागीर तांच्यो ृती लेगीत तश्योच जातात. असो मनीस लोकांक खूब त्रास करता.

असो हो पिसो माकड – इत्सारुपी सोरो पियेता, दुस्वासरुपी विंचू ताका चाबता आनी अहंकाररुपी भूत ताच्यांत संचारता. हरशींच माकड हो प्राणी विद्वाटो. सगल्या ब्र्या वस्तूंची वाट लावपी. मागीर असो चाळवल्लो माकड कांय विचारुंकूच नाका. तो स्वताचो आनी दुसऱ्यांचो लेगीत सत्यनाश करता.

आमचे भारतीय संस्कृतायेंत रामायण आनी महाभारत हीं जीं दोन म्हाकाव्यां आसात तातूंत ह्या माकडाचें सुंदर दर्शन जाता.

आमच्यो इत्सा दोन तरांच्यो – आमकां व्यक्ती नाजाल्यार वस्तू जाय जाता.

रामायणांत रावण दिसता. ताची बायल मंदोदरी – सुंदर, सुशील, आज्ञाधारक, पतीव्रता, सर्वगूणसंपन्न अशी अस्तुरी. पूण रावणाक दुसऱ्या आनी दुसऱ्यांच्या बायलांक मेळोवपाची आसुरी इत्सा. सीतेचेर नदर पडटकच ताची बुद्धी भ्रश्ट जाता. ताचें मन चाळवता. रामाचो तो दुस्वास करूंक लागता. मागीर तो सीतेचें अपहरण करता. ताचो अहंकार इतलो खर आसता की तो कोणाचेंच आयकना. ताची अर्दांगिनी मंदोदरी, गुरू शुक्राचार्य, भाव बिभीषण ताका समजायतात. तो कोणाचेंच आयकना. बिभीषणाक तर तो राज्या भायर घालता. राम समजावंक येता ताचे कडेन तो लडाय करता.

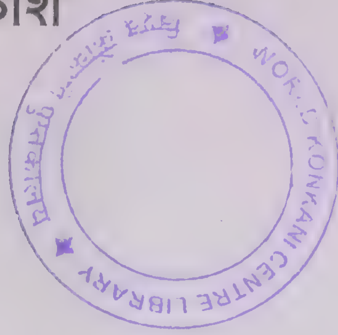
परिणाम?... सर्वनाश – स्वताचो आनी दुसऱ्यांचो. येदो व्हडलो विद्वान, सर्वज्ञ ब्राह्मण आनी राजा. पूण अधोगतीक पावलो.

महाभारतांत आमकां दिसता दुर्योधन. ताचें राज्य व्हड, सुंदर आसता. पूण ताका दुसऱ्यांच्या राज्याची इत्सा – पांडवांचें इंद्रप्रस्थ. ताचें मन बंड करता. पांडवांचो दुस्वास ताका आनीक चाळयता. जुगार खेळून तो कितें अनर्थ करता तें जगजाहीरआसा. बुद्धी भ्रश्ट जाता. द्रौपदीचेर – आपले भावजेचेर – तो हीण, नाका जाल्ले अत्याचार करता. तिचें न्हेसण लेगीत ओडपाचो प्रयत्न करता. तो

कोणाचेंच आयकना – कुलगुरू कृपाचार्य, महर्षी व्यास, भीष्म पितामह. श्रीकृष्ण शांतीदूत जावन येता. ताचो लेगीत दुर्योधन अपमान करता. कारण? ताचो नाक जाल्लो सुवार्थ, दुस्वास आनी अहंकार.

ह्या म्हाकाव्यांच्या प्रतीक रुपांत दर्शन जाता तें त्या त्या वेळच्या समाजाचें आयज लेगीत अशे सुवार्थी, दुस्वाशी, अहंकारी रावण आनी दुर्योधन संवसारभ दिसतात. ते लेगीत सर्वनाश करतात – स्वताचो आनी जगाचो. म्हणून मनशाचे पुराय उदरगती खातीर गरज आसता – मानवी मुल्यांचो अभ्यास, ज्या ज्य इतीहासीक पात्रांनी हीं मुल्यां पांयां पोंदा माड्डिल्यांत तांचे अधोगतीचो अभ्यास तांच्या कारणांचो खोलायेन विचार आनी मनाचेर नियंत्रण दवरपाचो अभ्यास – म्हणल्यार योगाभ्यास – योगसाधना.

12. पंचकोश



आमी खंयचीय वस्तू, मशीन वापरतात ताचे वेगळेवेगळे भाग आसतात. ती वस्तू वापरचे पयलीं आमी तिच्या विंगडविंगड भागांचो खोलायेन अभ्यास करतात. मागिरूच आमी ती वस्तू वापरतात. अशें केलेंना जाल्यार एक तर ती वस्तू इबाडटा नाजाल्यार ते वस्तूचो आमकां पुराय लाब जायना. अश्यो आमच्या जिवितांतल्यो कांय वस्तू म्हणल्यार - मिक्सर, टिवी, मोबायल, कम्प्युटर, गाडी, बी.

हजारांनी वर्सां पयलीं भारतांतल्या जाणकारांनी जेन्ना मनशाचो अभ्यास केलो तेन्ना तांकां अशें दिसून आयलें की मनशाक पांच मुखेल गजाली आसात - शरीर, प्राण, मन, बुद्दी आनी आत्मो. आनी तांणी तांकां पंचकोश अशें नांव दिलें.

1. शरीर - अन्नाचो कोश (अन्नमय कोश)
2. प्राण - प्राणाचो कोश (प्राणमय कोश)
3. मन - मनाचो कोश. (मनोमय कोश)
4. बुद्दी - जाणविकायेचो कोश (विज्ञानमय कोश)
5. आत्मो - आनंदाचो कोश (आनंदमय कोश)

1. अन्नमय कोश

आमच्यांतल्या चडशा जाणांक दिसता, मनीस म्हणल्यार फकत शरीर - आमची कूड. जल्मभर शरिरा फाटल्यानूच आमची सगली शक्ती वापरपाची. ताका निवळ दवरपाचें, सजोवपाचें, ताच्यो इत्सा पूर्ण करपाच्यो. खा, पिये, मजा कर. चार्वाक म्हणटालो - **यावत् जिवेत्, सुखं जिवेत्. ऋणं कृत्वा, घृतं पिबेत्**

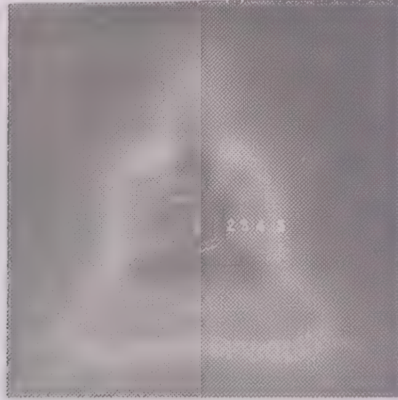
भस्मिभूतस्य देहस्य पुनरागमने कुतः

जे मेरेन जगतात, ते मेरेन सुखान जगात, रीण काडून तूप खायात. एकदां हो

योग उपचार - YOG THERAPY

योगउपचारा विशीं संपूर्ण दृश्टीकोन

THE HOLISTIC APPROACH OF YOG THERAPY



पंचकोश - FIVE SHEATHS

$$\text{HUMAN BEING (इन्सान)} = \frac{{}^{5}\text{Soul (आत्मो)} + {}^{2}\text{Bio-energy (\textit{Pran} - प्राण)}}{{}^{1}\text{Body (शरीर)} + {}^{3}\text{Mind (मन)} + {}^{4}\text{Intellect (बुद्दी)}}$$

1. अन्नमयकोश	Annamay Kosh (Physical Sheath) : Loosening techniques, Asanas, Kriya	सदळसाण, आसन, क्रिया
2. प्राणमयकोश	Pranamay Kosh (Bio-energy Sheath) : Kriya, Breathing, Pranayam	क्रिया, स्वास, प्राणायाम
3. मनोमयकोश	Manomay Kosh (Mind Sheath) : Dhyan, Bhakti	ध्यान, भक्ती
4. विज्ञानमयकोश	Vidnyanamay Kosh (Intellect Sheath) : Dnyan	ज्ञान
5. आनंदमयकोश	Anandamay Kosh (Bliss Sheath) : Blissful awareness	परमानंदाचो अणभव

नश्वर देह मरून भस्म जातकच, आनीक खंय येवपाचें आसा?

खावपाक, पियेवपाक, शरीर सोबोवपाक शास्त्रकारांची मनाय ना. उरफाटें, आमच्या शास्त्रकारांनी आमचे कुडीक देवळा इतलीच पवित्र मानल्या. देवळांत मुर्तींत (फातर, धातू) देव पळोवचो पडटा. कुडींत मुर्तीमंत जितो - जागतो देव

आसा. जेवणाखाणा कडेन लेगीत आमी यज्ञाच्या रुपांत पळेतात. म्हणून ज्ञानेश्वर महाराज म्हणटात –

''नोहे हें उदरभरण, जाणीजे तें यज्ञकर्म''

श्रीकृष्ण गीतेंत अर्जुनाक सांगतात –

अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः।
प्राणापानसमायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधम्॥15.14॥

सर्व जिवांतु रावऽ गा जठराग्नी रुपानु हांव।
चारूय तरां पचय अन्न प्राणापान करुनु हांव ॥15.14॥

सगल्या जिवांचे कुडींत आशिल्लों हांव वैश्वानर (जिणेचो उजो) जावन प्राण आनी अपान स्वासान भरून चारूय तरांचें अन्न पचयतां. फुडल्याच श्लोकांत श्रीकृष्ण आपूण खंय आसां हाचो नामो आमकां दिता.

सर्वस्य चाहं हृदि संनिविष्टो ॥15.15॥
रावतां हांव सगल्यांच्या अंतरांतु ॥15.15॥

हांवूच सगल्या जिवांच्या अंतस्कर्णांत रावतां.

अशें हें ज्ञान येतकच शरिरा कडेन पळोवपाची नदर बदलता. तें कितलें पवित्र आसा तें कळटा. पूण शाण्या मनशान हाचे फुडें वचून तें सारकें मोलावंक जाय. अमोल अशें हें शरीर आमकां फुकट मेळ्ळां म्हणुनूच ताचें मोल आमकां कळना. इतलेंच न्हय, तर ताचो सांबाळ लेगीत फुकट. सादी गाडी लेगीत घेतलो जाल्यार लाखांनी रुपया मेजचे पडटात आनी मागीर तिची जतनाय घेवपा खातीर हजारांनी रुपया खर्च करचे पडटात.

हो विचार आमी करिनात, कुडीक सांबाळूंक जाय तशी सांबाळिनात आनी जायत्यो पिडा आमकां जातात. मागीर हाल, त्रास जातात आनी वखदां, ऑपरेशनां खातीर जायतो दुडू मोडचो पडटा.

हो विचार करुनूच योगशास्त्रांत कुडीक जायतें म्हत्व दिलां. पूण ताचे फुडें वचून बाकीच्या आंगांचेर विचार केला.

2. प्राणमय कोश

ह्या कोशांत प्राण व्हांवता म्हणुनूच शरीर जितें उरता, आनी मन आनी बुद्दी हांचे कोश कार्यरत जातात.

3. मनोमय कोश

प्रत्येक प्राण्याच्या जिवितांत मनाक बरेंच म्हत्व आसा. म्हणून शास्त्रकारांनी

मनाचो एक स्वतंत्र कोश मानला. योंगसाधनेंत मन आळाबंदा हाडपाचेर भर दिल
आमच्या सगल्यां मुखार जायते प्रस्न उबे रावतात. ताका लागून आमकां चिं
जाता. खूबदां आमी नाका जाल्ल्यो चिंता करतात म्हणुनूच अशें म्हळां :

"मन चिंती ते वैरी न चिंती"

खरेंच, मनाचेर नियंत्रण दवरलेंना जाल्यार मन नाका तें चिंत्ता जें आमचो व्ह दुस्मान लेगीत चिंतचो ना.

तशेंच चिंतेन मनाक ग्रासतकच मनशाचो सर्वनाश जाता. तो पिडेस्त जात म्हणून लक्षांत दवरूंक जाय -

"चिता चिंता समानस्ती बिंदू मात्र विशेषतः
निर्जीव दहते चिता सजीव दहते चिंता"

चिता आनी चिंता सारकींच उतरां. फकत फरक एका टिंबाचो पूण चिता निर्जी कुडीक लासता आनी चिंता सजीव कुडीक. म्हणुनूच आमच्या मनाक चिंते पस पयस दवरपाक जाय.

4. विज्ञानमय (जाणविकायेचो) कोश

हो आमचे बुद्दीचो कोश. मनीस हो असो प्राणी जाका सुश्टीकरत्यान बुद्दीचें वरदान दिलां. ह्या बुद्दीच्या बळाचेर मनीस सर्वशक्तीमान जाला. ते बुद्दीचें मनाचेर अंकूश आसपाक जाय. नाजाल्यार मन सर्वनाश करता. बुद्दीचें मनाचेर नियंत्रण आसपाक जाय. म्हणुनूच बुद्दीक संस्कार दिवपाक जाय. दर मनशान फकत बुद्दीजिवी आनी बुद्दीवादीच रावनासतना बुद्दीनिश्ठ जावपाक जाय.

मन आनी बुद्दी हांतलो फरक सांगतना उपनिशदां प्रेयस आनी श्रेयस हीं उतरां वापरतात.

मन आपल्याक "प्रेय" - आवडटा तें - घेता (सुखकारक) - बुद्दी आपल्याक "श्रेय" कल्याण करता तें घेता (हितकारक)- म्हणून शास्त्रकारांनी सांगलां की प्रत्येकाक सद्सद्विवेकबुद्दी आसपाक जाय. आपूण जो विचार, जी करणी करतां ती आपल्याक सत्या कडेन व्हरतली काय कितें? आपणाक लागून दुसऱ्यांक त्रास जावचे नात मूं? आपल्याचेरूय वायट परिणाम जावचे नात मूं ह्याचो विवेक. हाचें भान प्रत्येकान दवरूंक जाय.

अशे हे सर्वश्रेष्ठ बुद्दी खातीर शास्त्रकारांनी ज्ञानयोग सांगला.

देखीक - जेन्ना सकाळीं उठपाचो प्रस्न येता तेन्ना मन सांगता - "उसरां मेरेन न्हिदपांत सूख आसा न्हीद तूं." पूण बुद्दी सांगता - "न्हिदपांत सूख आसा -

पूण बेगीन उठपांत तुजें हीत आसा.'' मन जर बळिश्ट आसत जाल्यार तें बुद्दीचें आयकना आनी आमी मागीर उसरांच उठ्ठात. पूण बुद्दीचें मनाचेर नियंत्रण आसत जाल्यार आमी आमचें हीत पळोवन रोखडेच उठ्ठात.

ही देख सामकी सामान्य. प्रत्येकाच्या जिवितांत खूबदां असो अणभव येता. अश्यो घडणुको आमकां देख दितात, दिशा दाखयतात. आमचें मन बळिश्ट काय बुद्दी बळिश्ट ह्या व्हड सिद्धांताचेर उजवाड घालता. म्हणून आमी फकत साक्षर आसून भागना तर सुशिक्षितूय आसूंक जाय आनी फुडें वचून सुसंस्कारी जावपाक जाय, सुसंस्कृत जावंक जाय.

जनावर आनी मनीस हांतलो फरक सांगतना शास्त्रकार सांगतात –

आहारनिद्राभयमैथुनंच सामान्यमेतत् पशुभिर्नराणाम्।
बुद्धीर्हितेषामधिको विशेषः बुद्धीविहिना पशुभिः समानः ।।

आहार, न्हीद, भंय, मैथून (नर–मादी हांचे मदले लिंगीक संबंद) मनीस आनी पशूं भितर सारकेच. पूण मनशाक बुद्दी ही एक खाशेली अशी देणगी आसा. बुद्दी बगर मनीस पशू वरीच आसता.

आज संवसारांत जर आमी पळयत तर आहार, न्हीद, मैथून (संभोग) हांतल्या कित्याचेरूच मनशाचें नियंत्रण ना. मनशाचो सामको स्वैराचार चल्ला. खंयचेच बाबतींत सैमाचे कायदे आमी पाळिनात.

- मनशाची शरिररचना शाकाहारा खातीर आसा हें आहारा विशीं विचार केल्यार कळटा. पूण आज मनीस मासाहार चड करता. खंयचेंच शिवराक जनावर मास खायना.

- आमचे न्हिदेकूय ताळतंत्र उरूंक ना. केन्नाय न्हिदप, केन्नाय उठप. कितलीं वरां न्हिदता हाचे विशीं नेम ना. खरें म्हणल्यार मनशाक स ते सात वरां न्हीद पुरो. आनी ती न्हीद गाड आसत जाल्यार दोन ते चार वरां लेगीत पुरो. महात्मा गांधी असले जायते म्हापुरूस उणेच न्हिदताले. आमचें मन चाळवल्लें आसता म्हणून आमची न्हीद लेगीत गाड नासता. तशेंच बेगीन न्हिदून बेगीन उठल्यार बरें.

Early to bed, early to rise
Makes a man - healthy, wealthy, wise

बेगीन न्हिदून बेगीन उठल्यार मनीस निरोगी, गिरेस्त आनी हुशार जाता.

भारतीय संस्कृताये प्रमाणें ब्राह्मम्हूर्त उठपाक बरो – म्हणल्यार सकाळीं साडेतीन ते साडेपांच. त्या वेळार योगसाधना चड लाबाची जाता. मागीर सगलीं कामां करपाक लेगीत वेळ मेळटा. जायत्या देवळांनी कांकडआरती सकाळीं साडेतीन

चारांक जातात. चडश्या आश्रमांनी आश्रमवासी अशेच सकाळीं उठ्ठात. गांवगिऱ्या वाठारांत शेतकामती सकाळीं उठून स वरांचेर शेतांत वतात. आयज टिवी, सिनेमा, क्लब-संस्कृतायेक लागून मनीस उसरां न्हिदता आनी उसरां उठ्ठा. पूण मोनजात, सुकणीं फांतोडेरूच उठ्ठात.

● मैथून म्हणल्यार नर-मादी मदले लिंगीक संबंद. हाचेर प्रत्याहार ह्या आंगा विशीं विचार करतना आमी चिंतलां, खंयचोच पशूपक्षी सैमीक नेम सोडून नरमादी संबंद दवरचो ना.

म्हणून शास्त्रकारांनी बुद्दीक चड म्हत्व दिलां. आनी म्हणलां, जिवितांत बुद्दीचो वापर कर आनी सैमीक नेम मोडूं नाका.

5. आनंदमय कोश

हो आत्म्याचो कोश. हो सगल्यांत सुक्षीम कोश. शास्त्रकार सांगतात आत्मो हो परमात्म्याचोच एक अंश. तो अंश ह्या कोशांत आसा. म्हणून आमचें शरीर, मन, बुद्दी, इंद्रियां चलतात. आत्मो हो एका जाग्यार आसा आनी प्राणरुपी शक्ती वापरून तो सगलें नियंत्रीत करता.

श्रीकृष्ण गीतेंत सांगतात -

ममैवांशो जीवलोके जीवभूतः सनातनः ।।
मनःषष्ठानीन्द्रियाणि प्रकृतिस्थानि कर्षति ।।१५.७।।

सासणाचो हो म्हजो अंश जिवु कुडींतुलोच तो।
ओडी तो प्रकृतींतून पंचेंद्रियां सवें मन ।।15.7।।

म्हजोच सासणाचो अंश जीव लोकांत (कर्मभुंयेंत) जीव (जिवात्मो) जावन प्रकृतींत (कुडींत) आशिल्लीं पांच इंद्रियां आनी सवें मन हांकां तो जिवात्मो आपले कडेन ओडून घेता.

म्हणून संत-महर्षींक मनशां भितर देवत्व दिसता.

स्वामी विवेकानंद सांगतात -

"हांव त्या प्रभूचो सेवक,
जाका अज्ञानी लोक 'मनीस' म्हणटात."

म्हणुनूच तांणी जनसेवा हीच ईश्वरसेवा मानल्या.

आमकां सामान्य लोकांक ह्या तत्वज्ञानाची जाणविकाय नासता. आमी आमकांच वळखनात. सूख दुख्ख येस अपेस येतकच आमी चिंतेस्त जातात. असल्या प्रसंगां आड कशें झुजचें हें आमकां समजना.



"I'm the servant of that 'GOD'
whom
the ignorant call – 'MAN' "

"Service to Humanity
is
Service to Divinity"

हांव त्या परमेश्वराचो सेवक
जाका
अज्ञानी लोक 'मनीस' म्हणतात

मानव सेवा
हीच
प्रभू सेवा

हे विशीं स्वामीजी फुडें म्हणटात, –

हे अमृताचे अधिकारीगण!
ईश्वराचे पुत्र तुमी,
तुमी अमृताचे वारसदार
पवित्र, पूर्ण आत्मे
तुमी हे मर्त्यभुंये
वयल्यो देवता...
उठात! मृगराजांनी उठात! आनी
आमी मेंढरां
हो खोटो भ्रम काडून उडयात
तुमी म्हातारपण – मरण हांचे विरयत आशिल्ले
मुक्त आनी नित्यानंदस्वरूप आत्मे आसात.''

ह्या व्हड तत्वज्ञाना विशीं सारकी जाणविकाय जावची म्हणून शास्त्रकार एक काणी सांगतात -

एक शिंवाचो पेटो ल्हानपणांतूच शेणलो. तो मेंढरांच्या कळपांत व्हड जालो. तो तांचे भशेन रडूंक लागलो. शिंविणीक तो सांपडटकच तिणें ताका जंगलांत व्हेलो आनी ताचें विसरिल्लें स्वरूप ताका तळ्याच्या उदकांत दाखयलें. ताका तेन्ना कळ्ळें की आपूण मेंढरो न्हय. आपूण शींव, जंगलाचो राजा. आपणें तकली वयर करून राजा भशेन चलपाचें. मेंढरां भशेन बें-बें करून रडप न्हय तर गरड घालप.

आयज आमी ह्यो गजाली शिकनात. दीसभर रडटल्यांच्या कळपांत आमी रावतात. म्हणून मातशें अपेस आयलें, दुख्ख जालें की, रोखडेच निरशेतात. नेमान योगाभ्यास, अध्यात्मीक अभ्यास करतकच मनशाक आपलें खरें स्वरूप कळटा. तो कसल्याय प्रसंगाक तोंड दिवंक समर्थ जाता.

आमी जिवितांत वेगळ्यावेगळ्या कोशांच्या पांवड्यार आसतात. जेन्ना आमी शरिरा विशीं उलयतात तेन्ना आमी अन्नाच्या कोशाचेर आसतात - देखीक हांव बारीक, गोरो आसां अशें म्हणटां तेन्ना कुडींचें वर्णन आसता. जेन्ना आमी म्हणटात- ''म्हाका आनंद जालो, आंबो गोड आसा'' तेन्ना मनाच्या कोशाचेर पावतात. ''म्हाका ही गजाल पुटवना'' तेन्ना जाणविकायेच्या कोशाचेर आसतात. सामान्य मनशान आनंदमय कोशाचेर पावपाक जाय जाल्यार कश्टांची साधना करची पडटा.

व्हड तत्ववेत्ते जाणविकायेच्या कोशाचेर आसतात म्हणून तांचे बुद्दीक पट्टा तशे ते वागतात. देखीक लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळकान म्हणलें-

''स्वराज्य हो म्हजो जल्मसिद्ध हक्क आनी तो हांव मेळयतलोंच.''

महात्मा गांधी, भगत सिंग हांचे सारके सुटके झुजारी नाजाल्यार सोक्रेटीसा सारके तत्ववेत्ते. जाणविकायेच्या कोशाचेर ते वावुरतात; मागीर तांकां शारिरीक, मानसीक क्लेश जाल्यारूय ते अनमननात.

कांय जाण आनंदमय कोशाचेर आसतात. ते म्हणल्यार संत, म्हापुरूस. देखीक जेजू क्रिशताक-खुरसार मारलो तरी ताका राग-दुस्वास ना. फकत दया - क्षमा - शांती. श्रीरामकृष्ण परमहंसा विशीं अशें सांगतात की तांकां गळ्याचो कांक्र आशिल्लो. पूण ते शांत आशिल्ले. तांच्या तोंडाचेर कसल्योच वेदना दिसनाशिल्ल्यो.

एक सुंदर मनभुलयणी देख म्हणल्यार योगेश्वर श्रीकृष्ण. तांच्या तोंडार मनोहर

अशें मंद हांशें आसतालें.

शास्त्रकार सांगतात की अशें सदांच हांसतें मुखामळ तोच दवरूंक शकता जाका जिविताचें तत्वज्ञान समजलां, कित्याक तर ते सदांच आनंदमय कोशांतूच आसतात.

म्हणून योगसाधना करतना आद्य शंकराचार्यांचें स्तोत्र म्हणटात. तातूंत मनशाक स्व-रुपाची याद करून दिता –

''चिदानंदरुपः शिवोऽहम् शिवोऽहम्''

हांव शीव म्हणजे मंगलमय चिदानंदरूप (शीवस्वरूप) आसां. ह्या तत्वज्ञानाची जाणविकाय जातकच मनीस सदांच आनंदाच्या कोशांतूच रावता, आनी आत्मानंदाचो अणभव घेत आसता.

13. योग, मनीस जिवन आनी ताचें ध्येय

हजारांनी वर्सां पयलीं जेन्ना रुशी मनशा विशीं, ताच्या जिविता विशीं, ताच्या ध्येया विशीं खोलायेन विचार करपाक लागले तेन्ना तांकां दिसलें की सृश्टीकरत्यान हो संवसार, हें ब्रह्मांड निर्माण केलें. तातूंत वेगळेवेगळे प्राणी, पशू, पक्षी तयार केले, तांतलोच एक प्राणी म्हणल्यार मनीस. पूण मनीस ही ताची उत्कृश्ट कलाकृती. एक अद्भूत सर्वोत्कृश्ट कर्तूब. ह्या मनशाक बुद्दीची एक विशिश्ट देणगी ताणें दिली.

हे बुद्दीच्या बळाचेर म्हापुरसांक आपल्या जिविताचें ध्येय लक्षांत आयलें.

स्वामी विवेकानंद सांगतात –

"मनीस जिवनाचें ध्येय म्हणल्यार जगांतल्या दुख्खां पसून सोडणूक करून घेवप, नित्यानंदाचो अणभव करप आनी आत्म्याचें परमात्म्यांत विलीन जावप."

आनी हें ध्येय कशें सादचें हें लेगीत स्वामीजी सांगतात.

"प्रत्येक जीव म्हणल्यार एक अव्यक्त ब्रह्म."

भायल्या आनी भितरल्या प्रकृतींक नियंत्रीत करून आपलें हें अव्यक्त ब्रह्मरूप उकतावप हेंच जिणेचें व्हडलें ध्येय. कर्म, भक्ती, मनाचो संयम वा ज्ञान हातूंतलो खंयचोय एक, वा एका परस चड वा सगले उपाय आपणावन हें ध्येय सादात आनी मुक्त जायात.

होच खरो धर्म.

सिद्धांत, वाद, कर्मकांड, धर्मग्रंथ, मंदीर, आकृताय ह्यो सगल्यो गजाली म्हत्वाच्यो न्हय.

मुक्ती मेळोवपा खातीर स्वामीजी चार योगांचो उपेग करपाक सांगतात –

AIM OF MAN'S LIFE	मनीस जिवनाचें ध्येय
To be free from worldly sorrows and obtain eternal bliss by submerging into supreme soul	जगांतल्या दुख्खां पासून सोडणूक करून घेवप, नित्यानंदाचो अणभव करप आत्याचें परमात्म्यांत विलीन जावप

Each Soul is potentially Divine.
The Goal is to manifest this Divinity within.
By controlling Nature - External & Internal.
Do this Either by Work* or Worship• or Psychic Control• or Philosophy✧
by One or More, or All of these and be free.
This is the whole religion.
Doctrines or Dogmas, Rituals or Books,
Temples or Forms are but Secondary Details

– Swami Vivekanand

*KARMA YOG – Path of work
•BHAKTI YOG – Path of worship
•RAJ YOG – Path of will
✧DNYAN YOG – Path of philosophy

"प्रत्येक जीव एक अव्यक्त ब्रह्म आसा
बाह्य आनी आंतरीक प्रकृतीक नियंत्रीत करून आपलें हें अव्यक्त ब्रह्मरूप
व्यक्त करप हेंच जिवनाचें परम ध्येय.
कर्म,*भक्ती,•मन-संयम•वा ज्ञान✧हांतल्या खंयच्याय एक, एका परस चड वा
सगले उपाय आपणावन हें ध्येय साध्य करात आनी मुक्त जायात.
होच वास्तवीक धर्म.
सिद्धांत, वाद, कर्मकांड, धर्मग्रंथ, मंदीर, आकृताय ह्यो सगल्यो गजाली गौण "

– स्वामी विवेकानंद



*कर्मयोग
•भक्तियोग
•राजयोग
✧ज्ञानयोग

कर्मयोग, भक्तीयोग, राजयोग (अश्टांगयोग), ज्ञानयोग हे तांचे वयले सांगणे वयल्यान कळटा. प्रत्येक मनशाची प्रकृती आनी विचार वेगळे आशिल्ल्यान आपले प्रकृती प्रमाणें प्रत्येकान त्या योगाचो उपेग करपाचो. हे योगमार्ग तशे वेगळे न्हयच हें योगाभ्यास करतकच कळटा. तांचो सगल्यांचो परस्पर संबंद आसा. ते एकामेकाक पुरक अशेच आसात. प्रत्येक योगमार्गांत दुसऱ्या योगमार्गाचो अंश

आसा. सगल्यांचें म्हत्व सारकेंच.

एक योगमार्ग, दोन योगमार्ग, दोनां परस चड म्हणल्यार तीन नाजाल्यार चारूय योगमार्ग मनशान घेवपाक जातात. शाणे, विद्वान मनीस चारूय मार्गांचो उपेग करूंक शकतात.

फकत ज्ञानमार्गी आसतात तांचें जिवीत सुकें सडसडीत आसूंक शकता. तांच्या जिवितांत भावना मातश्यो उण्यो आसतात. म्हणून शास्त्रकार म्हणटात -

"ज्ञानीयांच्या घरीं भक्तीचा अभाव."

म्हणून ज्ञानपूर्ण भक्ती वा भक्तीपूर्ण ज्ञान सांगलां. हातूंत ज्ञान आनी भक्ती एकामेकाक पुरक आसतात.

तशेंच कर्ममार्गी फकत जर कर्मकांडांनीच घुसपले, त्या कर्मा फाटलें ज्ञान, ताचे बरोबरचो भाव जर नासत तर तें कर्म फळ दिवचें ना. म्हणून मन - संयम (राजयोग) करून ज्ञान मेळोवन (ज्ञानयोग), भक्तीभावान मन - बुद्दी (भक्तीयोग) वापरल्यार कर्म लेगीत (कर्मयोग) सुंदर जिणे खातीर उपेगाचें जातलें. त्या मनशाचो सगल्या आंगांनी विकास जातलो - शारिरीक, मानसीक, भावनीक, बौद्धीक, अध्यात्मीक तशेंच ताका मुक्ती बेगीन मेळटली. म्हणून एकामेकाक घटसाण दिवपी अश्या चारूय योगमार्गांचो आसपाव मनशान जिवितांत करपाक जाय.

देखीक, एका घोड्याच्या रथाक एक अमूक अंतर धांवपाक जितलो वेळ लागतलो ताचे चवथायेन वेळ चार घोड्यांच्या रथाक लागतलो. त्या रथाची शक्ती अश्वशक्तीन वाडटली.

अर्जुनाच्या घोड्याचे चार रथ लेगीत ह्या चार योगांचे - ज्ञान, कर्म, भक्ती, राज - प्रतीक आसूं येतात.

14. महाभारतांतलो श्रीकृष्णार्जुन रथ आनी योग



ॐ तमसो मा ज्योतिर्गमय।

अज्ञानाच्या काळखाकडल्यान ज्ञानाच्या उजवाडाकडेन व्हर

From darkness of ignorance lead me to light of knowledge

Chariot running towards the SUN
रथ सूर्या वटेन धांवता

'Chariot' — Human body
रथ — शरीर

'Sun' – Symbol of light / knowledge
सूर्य – उजवाड (ज्ञानाचें प्रतिक)

आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु।

बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च।।

इन्द्रियाणि ह्यानाहुर्विषयास्तेषु गोचरान्।

कठोपनिषद (३.३)

★ **Soul** — as the Lord of the chariot
आत्मो — रथाचो स्वामी

★ **Mind** — as the reins
मन — लगाम

★ **Body** — as the chariot
शरीर — रथ

★ **Intellect** — as the charioteer
बुद्धी — सारथी

★ **Organs** — as the horses
इंद्रियां — घोडे

(Kathopanishad 3.3)

(कठोपनिपद ३.३)

मनीस म्हणल्यार शरीर, मन, बुद्दी, आत्मो. ह्या शरिरा भितर इंद्रियां आयलीं कारण इंद्रियां वापरुनूच. शरिराचो उपेग आमी करतात. आत्मो एके सुवातेर थिरावता. आत्मो आसा ते मेरेन शरीर जितें उरता. मन, बुद्दी, इंद्रियां कार्य करतात. मनशाक जाणविकाय आसता. पूण आत्मो स्वता हें काम करिना. प्राणशक्ती कडल्यान हें सगलें करून घेता. म्हणुनूच आत्मो एका जाग्यार थिरावला. आनी प्राण 72,000 नाडयांतल्यान व्हांवता.

आत्मो - रथाचो स्वामी

शरीर - रथ

बुद्द - सारथी

मन - घोड्यांचे लगाम

इंद्रियां - रथाचे घोडे

जिविताचें कितलें व्हड तत्वज्ञान प्रतीक रुपांत सामान्यांक तशेंच तत्ववेत्त्यांक कितलें सोंपें करून सांगलां ह्या श्लोकांत!

आमचीं इंद्रियां रथ ओडटात. विशयांची तांकां ओड जाता. भुकेल्ले तानेल्ले घोडे जशे जेवणा कडेन, उदका कडेन धांवतात तशीं हीं इंद्रियां तांच्या तांच्या विशयां कडेन धांवूंक लागतात. मागीर आमचो शरिररुपी रथ थंय पावता. ह्या विशयांचेर, घोड्यांचेर आशिल्ल्या लगामा वरी मनाचो लगाम जाय. नाजाल्यार तीं शरिराक नाका थंय घेवन वतलीं. पूण मन संस्कारी नासलें जाल्यार तें इंद्रियांचेर नियंत्रण दवरपाक शकचें ना. म्हणून मनाक बरे संस्कार दिवन बळिश्ट करपाक जाय. मागीर तें घोड्यांक कशाय कशें विशयां फाटल्यान धांवपाक दिवचें ना. पूण ते भायर मनाचेर बुद्दीचो अंकूश जाय. आनी ही बुद्दी सद्सद्विवेकबुद्दी जाय. हे बुद्दीक सत-असत, धर्म-अधर्म, बरें-वायट, खरें-फट ह्या सगल्या गजालींचो विचार करून ते प्रमाणें निर्णय घेवपाची तांक आसपाक जाय. म्हणल्यार आमची बुद्दी विवेकान चलपाक जाय. आनी हांगाच ह्या श्लोकाची खरी गोडी, खरें तत्वज्ञान कळटा. कारण बुद्दीचें प्रतीक म्हणल्यार रथाचो सारथी-सगल्यांत म्हत्वाचो घटक.

महाभारतांतल्या अर्जुनाच्या रथाचो सारथी श्रीकृष्ण आशिल्लो. तशीच आमची बुद्दी दैवी ईश्वरा वटेन आसपाक जाय. जाल्यारूच आमचे सगले निर्णय बरे आनी सगल्यांक लाब दिवपी (हितकारक) जातले. आमचें मन दैवी जातलें. इंद्रियां जाय तशीं मेळत थंय, मेळत त्या नाकाशिल्ल्या विचारांचेर थारचीं नात. थंय गेलीं तरी

नरुपी लगाम तांचेर नियंत्रण दवरतलो.

महाभारतांतल्या रथाचो मालक अर्जुन - तसो आमच्या शरीररुपी रथाचो मालक गात्मो - (परमात्म्याचोच अंश). अर्जुनाचो सारथी स्वता योगेश्वर श्रीकृष्ण. ागीर ताका जय कित्याक मेळचो ना?

महाभारतांत श्रीमद्‌भगवतगीतेंत निमाण्या श्लोकांत संजय धृतराष्ट्राक सांगता:

यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः ।
तत्र श्रीर्विजयो भूतिर्ध्रुवा नीतिर्मतिर्मम ॥१८.७८॥

जंय तो योगेश्वर कृष्ण जंय तो पार्थ धनुर्धर ।
थंय श्री जैत ऐश्वर्य ध्रूव नीत म्हजें मत ॥18.78॥

जंय योगेश्वर श्रीकृष्ण आसा, थंय गांडीव धोणू धरपी अर्जुन आसा, थंय श्री (लक्षुमी), जैत, वैभव, अढळ न्यायनीत आसा अशें हांव मानतां.

हाचे वयल्यान सगले मनीसजातीन बोध स्वता खातीर घेवं येता. हें जग हें एक जंगल. थंय कांटेखुंटे, जंगली श्वापदां आसतलीं. तरातरांचीं संकश्टां थंय येतलीं. त्या वेळार आमकां एक बरो वाटाडो जाय. तो आमकां सुखरूप जंगल पार करपाक मदत करतलो. हो संवसार एक व्हड म्हासागर. तातूंत व्हड-व्हड देवमाशे आनी मानगीं आसतलीं. तशींच हांगा मोडां-वादळां येतलीं. आमकां एक बरो कॅप्टन जाय. तो आमकां हातूंतल्यान वाटायतलो आनी तडीक व्हरून सोडटलो. मागीर रोखडोच विचार येता. असलो वाटाडो, कॅप्टन मेळटलो खंय? अर्जुन भाग्यवान. ताका श्रीकृष्ण मेळ्ळो. म्हणून तो महाभारतांतल्या युद्धांत म्हाप्रतापी म्हाधर्नुधारी भीष्म आनी गुरू द्रोणा कडल्यान वाटावलो. आमकां खंय मेळटलो असो श्रीकृष्णरुपी सारथी?

खरें म्हणल्यार अर्जुनाक लेगीत श्रीकृष्ण सारथी असोच मेळूंक ना. ताणें तशे कश्ट घेतल्यात, सत्कर्म केलां. ताणें धर्माचरण केलां. ते भायर श्रीकृष्णान अर्जुनाक आनी दुर्योधनाक विचारलां की तुमकां हांव जाय (शस्त्र हातांत घेना असलो, फकत उपदेशाच्यो चार गजाली सांगता तसलो) काय म्हजें सैन्य जाय? तेन्ना दुर्योधनान सैन्य मागलां आनी अर्जुनान श्रीकृष्णाचो आलाशिरो घेतला.

हो संवसार म्हणल्यार एक उज्यामळ. हांगा लेगीत झगडीं झुजां चालूच आशिल्लीं, आसात आनी आसतलीं - जशें महाभारतांतलें कुरुक्षेत्र आशिल्लें. पूण हें धर्मक्षेत्र आसचें काय ना तें प्रत्येकान थारावपाचें. म्हणून गीतेंतलो पयलोच श्लोक कुरुक्षेत्राक लेगीत धर्मक्षेत्र म्हणटा.

धृतराष्ट्र संजयाक विचारता –

धर्मक्षेत्रे कुरुक्षेत्रे समवेता युयुत्सवः ।

मामकाः पाण्डवाश्चैव किमकुर्वत संजय ॥१.१॥

धर्मक्षेत्रार कुरुक्षेत्रार जमिल्ले झुजूंक खुमखुमेन ।

म्हज्या नि पांडु पुत्रांनी केलें गा संजया कितें ॥1.1॥

धृतराष्ट्रान म्हणलें : आगा संजया, धर्मभूंय अश्या कुरुक्षेत्राचेर झुजाचे खुमखुमेन जमिल्ल्या म्हज्या आनी पांडुच्या पुतांनी कितें केलें?

आमचे बाराबर लेगीत श्रीकृष्ण सदांच आसता. जशी आवय आपल्या भुरग्या बाराबर सदांच रावता तसो देव सदांच आमचे बाराबर आसा. म्हणून श्रीकृष्ण म्हणटा –

सर्वस्व चाहं हृदि सन्निविष्टो ।

हांव सगल्यांच्या हृदयांत आसां.

जेजू क्रिश्त लेगीत म्हणटा –

"The kingdom of heaven, kingdom of God, is within you."

“स्वर्गाचें, देवाचें राज्य तुजे भितरूच आसा.”

आतां निर्णय आमी घेवपाक जाय, ह्या देवाक आमचो सारथी करपाचो काय ना तें. म्हणचेच आमची बुद्‌दी दैवी करप काय ना? मागीर आमकां जिविताचो मार्ग हुप्पाक सोंपें जातलें. संकश्टां येतात तेन्ना देव आमकां आदार दितलो. आमकां राखतलो. पूण जेन्ना सद्‌सद्विवेकबुद्‌दी आमकां नासता तेन्ना आमचो निर्णय जायना. देखीक – आमी देवळांत प्रवचना खातीर वचपाक भायर सरतात. तेन्नाच आमचो एक इश्ट येता आनी म्हणटा – “आमी क्लबांत, कॅसिनोंत या.” आमी कितें निर्णय घेतले? बुद्‌दी दैवी आसत जाल्यार आमी प्रवचनाक वतले. नाजाल्यार?

ही सादी सोंपी देख. आमच्या आयुश्यांत असले कितलेशेच प्रसंग येतात ज्या वेळार मन दोंय वशींनी धांवता. सत्य काय असत्य, धर्म काय अधर्म, खंयचे वटेन वच्चें? समाजाक बरो दिसता असो मार्ग काय शास्त्रमान्य मार्ग घेवपाचो? निर्णय जायना. अर्जुनाची लेगीत कुरुक्षेत्राचेर हीच स्थिती जाल्ली. ताका कृष्णान गीता सांगली. आमकां लेगीत तोच सोंपो उपाय. मन – बुद्‌दीक ल्हानपणा सावन बरे संस्कार सदांच दिवपाचे. मन संस्कारी, आनी बुद्‌दी विवेकी जाली म्हणटकच तीं आपशींच दैवी जातात. मागीर आमचे निर्णय चुकनात. म्हणून, वेद, उपनिशदां, गीता हांचो नेमान अभ्यास करचो, योगाभ्यास करचो, योग साधना करची. शास्त्रां

माणें आचरण करचें.

श्रीमद्‌भगवद्‌गीता हें योगाचेंच एक व्हड, परिपूर्ण अशें शास्त्र. तेच खातीर दर अध्याय सोंपता ताचे अखेरेक अशी पुष्पिका आसता. देखीक पयलो अध्याय येवया :

इति श्रीमद्‌भगवग्दीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे ऽऽ अर्जुनविषाद योगो नाम प्रथमोऽध्यायः ॥

हे भशेन श्रीभगवंतान सांगिल्ल्या उपनिशदांतले ब्रह्मविद्येंतल्या योगशास्त्राचो श्रीकृष्ण आनी अर्जुन हांगेल्या संवादांतलो (अर्जुनविषाद योग) नांवाचो पयलो अध्याय सोंपलो.

श्रीकृष्णा कडल्यान गीता आयकतच अर्जुनाची संभ्रमावस्था वता आनी तो म्हणटा,

नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा त्वत्प्रसादान्मयाच्युत।
स्थितोऽस्मि गतसन्देहः करिष्ये वचनं तव ॥18.73॥

कळ्ळें गा कोण तो हांवु सल्लो मोह तुजे दयेन ।
म्हजो दुबाव गा सल्लो तूं सांगशी तें करीन हांव ॥18.73॥

अर्जुनान म्हणलें : कृष्णा, तुगेले कृपेन म्हगेलो गोंदळ नासो जावन, हांव कोण हाची जाणवीक म्हाका जाली. म्हजो दुबाव वचून हांव रावलां. तूं म्हणटा तें हांव करीन.

तशेंच करूं येता. सृश्टीकरत्याक आमकां ओंपून आमची करणी, आमचीं कर्मां पवित्र करून आमकांय यश, संपत्ती, समृद्धी, आरोग्य, वैभव सगलें मेळटलें.

म्हणून -

अश्टांगयोगाचीं आठ सोंपणां आसात -

1. यम - सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह
2. नियम - शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर-प्रणिधान
3. आसन
4. प्राणायाम
5. प्रत्याहार
6. धारणा
7. ध्यान
8. समाधी

आमी सामान्य मनीस. घडये सगले यम – नियम पाळप रोखडेंच शक्य जावचें ना म्हणून सुरवातीक मनाचेर नियंत्रण हाडपाक आसन, प्राणायाम, ध्यान करूं येता. हें करतना यम आनी नियम हीं पाळप सामकें गरजेचें हें विसरूंक जायना. जे मेरेन यम – नियमा प्रमाणें मनशाचें आचरण जायना ते मेरेन ताचो पुराय जिवनविकास जावचो ना. मनीस जिणेचो हेतू – आत्म्या परमात्म्याचें मिलन. पुनर्जल्माचे फेरयेंतल्यान मुक्ती सादची ना. घडये, हें सादपाक कितलेशेच जल्म लागतले. कांयच हरकत ना. योगसाधना करतकच आमी आडमार्गान वच्चे नात. सत्याच्या म्हामार्गान वतले आनी एक दीस आमकां मुक्ती मेळटली.

योगसाधनेची ही मोख सगल्या सुविचारी, शाण्या साधकांनी निश्चीत समजूंक जाय.

श्रीकृष्ण लेगीत सांगतात –

बहूनां जन्मनामन्ते ज्ञानवान्मां प्रपद्यते ।

वासुदेवः सर्वमिति स महात्मा सुदुर्लभः ॥7.19॥

अंती अनेक जल्मांच्या ज्ञानी म्हाकाच मेळऽ गा।

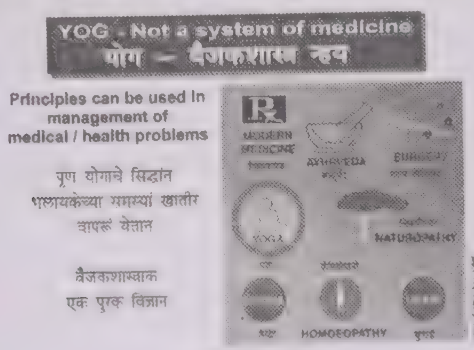
वासुदेव सगलो भाव म्हात्मो दुर्लभु मेळप ॥7.19॥

अनेक जल्मांचे अखेरेक, हो सगलो संवसार वासुदेवूच (रुपी) आसा अशें समजून ज्ञानी (भक्त) म्हाका भजता. असो म्हात्मो मेळप भोव कठीण.

15. रोग आनी योगाचो उपेग - योगउपचार (Yogtherapy)

आयचें जग हें धांवपळीचें, धकाधकीचें, धक्काबुक्कीचें. दर क्षेत्रांत दोळे दिपकावपी प्रगती जाता. मनशाचें जिवीत हें एके सर्तींत धांवतल्या घोड्या भशेन जालां - वेळ आनी मोखी. (Time and targets).

दर दिसा वेगळ्योवेगळ्यो समस्या, संकश्टां येतात. तांकां लागून ताण-तणाव, चिंता वाडत आसात. हांचे जोडीक आयची चुकीची जिवनपद्दत. ताका लागून



PRINCIPLES OF YOG

- Relaxation of all groups of muscles
- Deepening and slowing down of breath
- Calming down of mind

RESULTS IN

"INCREASED EFFICIENCY IN ACTION"

- खोल आनी सावकास स्वास
- मनशांती

परिणाम

कार्यशक्तींत वाड

MODERN LIFE
आधुनीक जिवन

Characterised by
खाशेलीं तासां

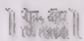
* **A sedentary existence**	* एका जाग्यार अस्तित्व
* **Overeating**	* चड खाण
* **An unbalanced diet "Junk food"**	* असमतोल/उण्या पुश्टीक मोलाचें जेवणखाण
* **Overwork**	* चड काम
* **Tiring or badly chosen amusements**	* थकवो हाडपी वायट मनरिजवणेचे कार्यक्रम

. . . .

HURRY – WORRY – WRONG CURRY
ताकतीक – हुसको – असमतोल अन्न

Hence, in spite of all progress of medicine, we have failed to keep good health.

म्हणून वैजकी क्षेत्रांत इतली प्रगती जावन लेगीत भलायकी बरी दवरपांत आमकां येस येवंक ना

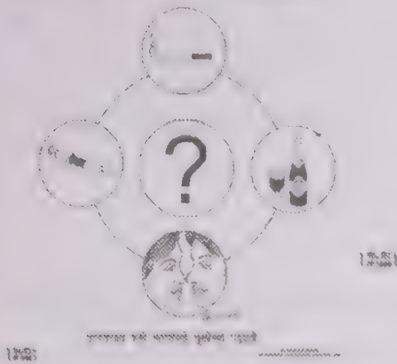


सगल्या तरांच्यो पिडा वाडत आसात आनी मनशाची कर्तृत्वशक्ती उणी जाता. दुख्खाची गजाल म्हणल्यार सगल्यो पिडा वाडल्यातूच पूण त्यो आतां तरणे पिरायेचेर जावंक लागल्यात.

ताणतणाव उणो करपाक जायते जाण वेसनांचे आधीन जातात. तंबाकू, घुंवळी वखदां, संभोग हांकां लागून पिडा आनीक वाडटात. कांय जाण तणाव असह्य जावन आत्महत्या लेगीत करतात. म्हणून शाण्या मनशान विचार करपाक जाय.







हें सगलें अशें विपरीत घडटा - हाका उपाय कितें? जिवितांतल्या प्रत्येक मळार इतली प्रगती जाल्या जाल्यार ह्यो गजाली आमी आळाबंदा हाडूंक शकनात?

भारतांतलें पुर्विल्लें विज्ञान, आमचें दायज, म्हणल्यार योगशास्त्र, हे बाबतींत चड उपेगाक पडूं येता अशे खोलायेन विचार केल्यार लक्षांत येतलें. योग म्हणल्यार मनशांतीचो एक सोबीत सोंपो उपाय. सुक्षीम आनी संवेदनशील अंतर्मनांत जो ताणतणाव आसा ताचेर नियंत्रण हाडपी शास्त्र. ताका लागून ज्यो मनोदैहीक पिडा आसात तांचे पसून सुटका जावन मनशाची काम करचेली तांक वाडटा.

लक्षांत दवरूंक जाय तें अशें : योग हें एक वैजकशास्त्र न्हय पूण वैजकी शास्त्रा बराबर ताका पालवी असें एक शास्त्र.

योगाचीं तत्वां

1. शरिराच्या सगल्या स्नायूंचें शिथिलीकरण.
2. खोल आनी सवकास स्वास.
3. मनशांती

हांकां लागून काम करचेले शक्तींत वाड जाता.

ह्यो सगल्यो गजाली लक्षांत घेवन एक नवें शास्त्र प्रगत जालां - योग थॅरपी **(YOG THERAPY)** योगउपचार जाचें संशोधन संवसारभर जाता.

16. संवसारीक भलायकी संघटणा WHO आनी भलायकी

हे संघटणेच्या मता प्रमाणें फकत कसलीच पिडा नासप म्हणल्यार आरोग्य न्हय जाल्यार शरिरीक, मानसीक, समाजीक आनी अध्यात्मीक आंगांनी पुरायेन सवस्तकाय भोगप म्हणल्यारूच खरी भलायकी.

योगसाधना नेमान आनी शास्त्रोक्त पद्दतीन केल्यार हाचेकूय चड तासांनी फायदो जाता –

शरिरीक, मानसीक, भावनीक, बौद्धीक आनी अध्यात्मीक. असो जिवनविकास जाल्लो मनीस समाजीक स्तराचेर लेगीत सगल्यांक जाय आसता.

आमकां जातात त्या तरातरांच्या पिडांचेर जर सारके उपाय करतलो जाल्यार ह्या सगल्या आंगांचेर विचार करपाक डॉक्टरांक शिकोवपाक जाय.

वैजकी शास्त्रा सांगाताक योगाचो आसपाव केल्यार पिडारोगांचेर बरें नियंत्रण येवन वखदांची गरज उणी जातली. कांय पिडा सामक्यो बऱ्यो जातात इतलेंच न्हय, कांय पिडा जावच्योच न्हय हाचीय जतनाय घेवं येता.

आमी म्हणटात –

Prevention is better than cure.

हाचे फुडें वचून म्हणूं येत –

Prevention is better, easier and cheaper than cure.

रोग उपचारा परस रोगनिवारण करप बरें, सोंपें आनी उण्या खर्चाचें.

योगसाधनेचो हे बाबतींत चड फायदो जावं येता. आयच्यो चडशो पिडा म्हणल्यार

World Health Organisation - WHO

संवसारीक आरोग्य संघटणा

HEALTH

Not merely absence of disease, but a state of complete well-being at physical-mental-social-spiritual levels

आरोग्य

भलायकी म्हणल्यार फकत रोगमुक्ती न्हय शारिरीक, मानसीक, सामाजीक, आध्यात्मीक स्तरांचेर बरे दशेंत आसप



धन्वंतरी
Dhanvantari
(God of medicine)

(By 2000 A.D., health for all, all for health)

(इ.स. २००० तक, सबके लिए स्वास्थ्य. स्वास्थ्यके लिए सब)

दोन तरांच्यो

1) मनोदैहीक 2) चुकीचे जिवनपद्दतीक लागून जाल्ल्यो.

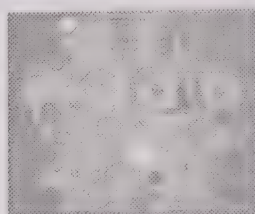
1. मनोदैहीक पिडा

मनोदैहीक पिडा ताण-तणाव, चिंता, हुसको हांकां लागून जातात. हातूंत खरी पिडा मनांत उपरासता पूण ताचे परिणाम दिसतात आमचे. कुडीचेर म्हणून ह्या पिडांक मनोदैहीक म्हणटात.

ताण-तणावाक लागून आमच्या आंगांत जायत्या तरांचे संप्रेरक (Hormones) निर्माण जातात - संप्रेरकांचो स्राव जाता - तांकां ''स्ट्रॅस हॉर्मोन'' (Stress hormones) म्हणटात

We say –
'HEALTH is WEALTH'

आमी म्हणटात – **"आरोग्यं धनसंपदा"**



Most of us spend most of our life-time to earn wealth, neglecting health and later Spend the earned wealth to gain health

आरोग्य म्हणल्यारूच खरें धन आनी संपत
पूण
चडशे जाण जल्मभर धन एकठांय करपांतूच
आयुश्य वगडायतात
आनी मागीर
जमयिल्लें धन इबाडिल्ली भलायकी जाग्यार घालपाक मोडटात

देखीक –

ॲड्रिनालीन (Adrenaline)

नॉरॲड्रिनालीन (No Adrenaline)

कॉर्टीसोन (Cortisone)

थायरॉक्सीन (Thyroxine)

हे संप्रेरक मनशाक ते विशिश्ट अशे समस्येक तयार करपा खातीर रक्तांत वाडटात. ती समस्या सोंपतकच संप्रेरकांचो पांवडो परत सदच्या प्रमाणांत जाता. पूण मनीस सदांच चिंतेस्त आसल्यार मात ह्या हॉर्मोनांचें प्रमाण रक्तांत जायतो वेळ वाडटा आनी ताचे वायट

परिणाम शरिराचे दर एके संस्थेचेर जातात.

देखीक - आमी रस्त्या वयल्यान रातीचे एकलेच येतात. त्या वेळार आमचे फुडें एक व्हड सोरोप उबो रावलो जाल्यार आमकां भंय दिसतलो. हो भंय आमच्या मनांत आसता (मानसीक) पूण ताचे परिणाम आमच्या शरिराचेर जातात. आमचो स्वास गतीन जाता, काळजाचे ठोके वाडटात, घाम सुट्टा, पोटांत कुळ्ळ जाता, हातपांय थरथरतात नाजाल्यार घट्ट जातात, दोळे मोटे जातात... म्हणुनूच ताका मनोदैहीक अशें म्हणटात.

शरिरांत हे सगले बदल ह्या ''संप्रेरकांक'' लागून जातात. कारण त्या सोरपा पसून आमकां वाटावपाक जाय. त्या वेळार आमी दोन गजाली करूं येतात- flight or fight- एक तर थंयच्यान कुशीक सरून पळपाचें नाजाल्यार त्या सोरपा कडेन झगडपाचें. ताका कुशीक उडोवपाचो नाजाल्यार मारपाचो. हें सगलें करतलो जाल्यार आमच्या आंगांत शक्ती जाय. ही शक्ती मेळयतलो जाल्यार साकर (ग्लुकोझ) आनी प्राणवाय जाय.

सदां जी ग्लुकोझ रक्तांत आसता ती आमकां पावना कारण ती फकत 80 ते 120 ग्राम प्रतिशें आसता. हें प्रमाण वाडोवपाचें काम हे स्ट्रॅस हॉर्मोन करतात. रक्तांत ग्लुकोझ वाडली की ती त्या त्या जाग्यार पावपाक जाय. म्हणून आमच्या काळजाचे ठोके वाडटात.

सदां जो आमी प्राणवाय घेतात तो ह्या चड गरजेच्या वेळार पावना. म्हणून आमचो स्वास वाडटा. चड प्राणवाय आमच्या रक्तांत घोळटा.



$$Glucose + O_2 = Energy + CO_2 + H_2O$$

ग्लुकोझ + प्राणवाय = शक्ती + कर्बवाय + उदक

हीं सगलीं कामां संप्रेरकां करतात. देखीक -

रक्तांत साकरीचें प्रमाण वाडोवप.

ती साकर जाय आशिल्ल्या जाग्यार पावोवपाक काळजाचे ठोके वाडोवप.

स्वास वाडोवन प्राणवाय त्या त्या जाग्यार पावोवप.

ह्या वेळार शरीर खूब गरम जाता. तें न्हिवोवपा खातीर आमकां घाम सुट्टा.

एकदां त्या सोरपा पसून आमची सुटका जाली की मागीर आमी शांत जातात. संकश्टांतल्यान सुटले म्हणून एक व्हड सुस्कारो घेतात. सगलें शरीर मागीर पयलीं भशेन चलपाक लागता.

पूण मनशाच्या मनाक सदांच हुसक्यान ग्रासल्यार ताका ताणतणावा सकयल रावचें पडल्यार ''स्ट्रॅस हॉर्मोनांचो'' रक्तांतलो अंश वाडत रावता आनी ताचे दुश्परिणाम आरोग्याचेर जातात. आनी आयच्या जगांत अशेंच जालां. म्हणुनूच मनोदैहीक पिडा वाडतूच आसात. तांचे बळी सगल्या पिरायांतल्या दादल्यां - बायलां मदीं दिसतात.

PRESERVE THE GLOW OF LIFE

EYE DISORDERS

ACIDITY

PEPTIC ULCER

INDIGESTION

PILES

एक लक्षांत दवरूंक जाय. जशें सुक्या बाराबर वलेंय जळटा तशे हे स्ट्रॅस हॉर्मोन शरिराचे दरेके संस्थेचेर system - परिणाम करतात आनी तरातरांच्यो पिडा मागीर उद्भवतात.

* Respiratory System (स्वासोस्वास संस्था)–ॲलर्जी, सायनसायटीस, दमो...

* Cardiovascular System (काळीज – शिरां संस्था)

रक्तदाब वाडप, काळजाचो आघात (Heart attack)

* Digestive System (पचन संस्था)

- पोट - आम्लताय (ॲसिडिटी), पोटखाणें (पॅप्टीक अल्सर)
- ल्हान आंतकडें - कमी जिरवण, वाय (गॅस)
- व्हड आंतकडें - संडासाक सारकें जायनासप (बद्धकोष्ठ)
- व्हड आंतकडें - पोटांत वळून परत परत पातळ संडास जावप

* Reproductive System (प्रजोत्पादन संस्था)

म्हयन्या वेळार पोटांत दुखप

म्हयन्यांत बदल जावप

म्हयन्याच्या रक्तस्रावांत बदल - चड, उणो जावप

* Endocrine System (ग्रंथी संस्था)

गोडेंमूत, थायरोटॉक्सिकॉसीस (गोळ)....

* Nervous System (मज्जा संस्था)

मानसीक तणाव, हुसको जावप, तकली दुखप, राग येवप, उदासपण येवप (depression), न्हीद पडनासप.

2) चुकीची जिवन पद्दत

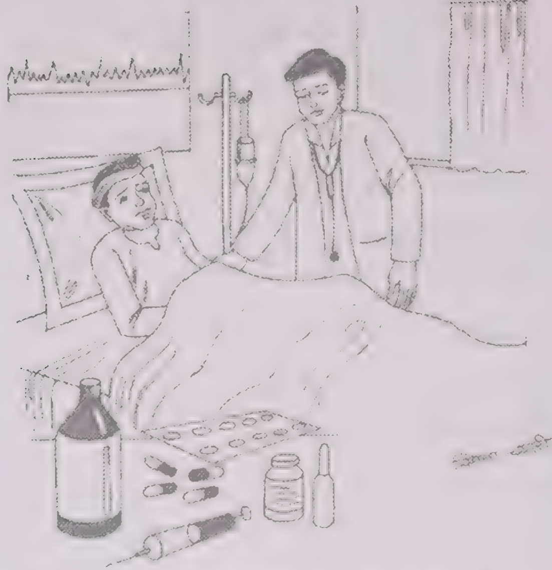
ताणतणावा वांगडाच आयची जिवनपद्दत चुकीची आसा. देखीक - पयलीं भशेन आमच्या शरिराची हालचाल जायना कारण आमचीं चडशीं कामां एका जाग्यारूच बसून करपाचीं आसतात. आमी वाहनां वापरतात. कामाक तरातरांचीं मशिनां वापरतात. - मिक्सर, ग्रायण्डर, धुवपाचें मशीन, चपात्यो करपाचें मशीन....

जेवणखाण पद्दतींतूय खूब बदल आयल्यात. मासाहार वाडला, मिठां - तेलां बदल्ल्यांत, जेवणाचे विशिश्ट वेळ आमी सांबाळिनात, खावपाचेर ताळतंत्र ना जालां, वेसनां वाडल्यांत. हाका लागून आनिकूय कांय पिडा वाडल्यात देखीक - सांदेदुखी, कमरदुखी, मुत्राशयांतलो फातर (मुतखडो), सगल्या तरांचे कॅन्सर.

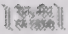
पयलीं योगशास्त्राचें शिक्षण साधवां संन्याशांच्या मार्गदर्शना खाला जातालें. वैजकशास्त्रा कडेन संबंदीत आशिल्ल्या डॉक्टरांच्या लक्षांत आयलें-वखदां वांगडा योगशास्त्राचो आसपाव करीत जाल्यार जायत्यो पिडा आळाबंदा येवं येतात. इतलेंच न्हय, तर कांय पिडा सामक्यो बऱ्यो जावं येतात. हाचें कारण म्हणल्यार योगशास्त्र ते पिडेच्या मुळाक वता आनी म्हणून ती पिडा सामकी बरी जावं येता.

देखीक, धुंवर जालो जाल्यार पयलीं ताचे पसून आमकां राखूंक जाय, धुंवर पयस करपाक जाय. पूण इतलें करून जायना. धुंवर कित्याक लागून जाला आनी खंयच्यान येता

वैजक शास्त्र



मनशाचे रोग/व्हिंला उणे करपांल संपूर्ण यश मेळ्ळां ?



तें कारण सोदून काडून तें ना करपाक जाय. म्हणजे उजो पालोवंक जाय. ते भायर उजो लागचोच न्हय हाची जतनाय घेवपाक जाय.

वैजकशास्त्र आनी योगशास्त्र हांच्या जोड पालवान ही गजाल सहज जमूं येता. योग हें वैजकशास्त्र न्हय पूण वैजकशास्त्राक पालवी शास्त्र अशें म्हणटात.

आज संवसारभर जायते डॉक्टर योगाचेर सखोल अभ्यास करतात. योग प्रयोगशाळांनी, डॉक्टरांच्या दवाखान्यांनी आनी हॉस्पिटलांनी पावला. योगशास्त्राचें एक नवें रूप – योगथॅरपी (Yog therapy) आयज मनीसजातीचे राखणे खातीर फुडें वता.

हांगा एक गजाल लक्षांत दवरपाक जाय. योग हें दुधारी शस्त्र. योगसाधना सारकी केली जाल्यार जायते फायदे मेळटले. पूण चुकीची केली जाल्यार विपरीत परिणाम शरिराचेर, मनाचेर, प्राणशक्तीचेर आनी कुंडलिनी शक्तीचेर लेगीत जावं येतात. म्हणून योगशास्त्र जाणकारा कडल्यान शिकचें. पुस्तक, टिवी, कॅसेट, सिडी वयल्यान शिकचें न्हय.

तशेंच, जे बरेवायट परिणाम आपणाचेर जातात तांचेर बारीक लक्ष दवरचें. जर दुश्परिणाम दिसत जाल्यार जाणकारां कडल्यान रोखडेंच मार्गदर्शन घेवन फावो ते बदल रोखडेच करचे.

17. योगाचीं तासां

मनीस म्हणल्यार फकत शरीर न्हय तर शरीर, मन, बुद्दी, आत्मो आनी प्राण. ते प्रमाणें योगशास्त्रांत पंचकोशांचें वर्णन केलां. अन्नाचो कोश (शरीर), प्राणाचो कोश (प्राण), मनाचो कोश (मन), जाणविकायेचो कोश (बुद्दी) आनी आनंदाचो कोश (आत्मो). म्हणून योगाभ्यास करतना ह्या पांचूय तासांचेर भर दिवपाक जाय. इतलेंच न्हय तर ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, राजयोग ह्या योगाच्या चारूय मार्गांचो योगसाधनेंत आसपाव करूंक जाय. तेन्नाच जो परिणाम शास्त्रकारांक अभिप्रेत आसा – मनशाचो संपूर्ण जिवनविकास आनी आत्म्याचें परमात्म्यांत मिलन – तो सादतलो.

योगसाधनेंत पांच तासां येतात :

शरीर	**– शरिरीक (1) - 20 %**
मन	**– मानसीक (2) - 20 %**
	भावनीक (3) - 20 %
बुद्दी	**– बौद्धीक (4) - 20 %**
आत्मो	**– अध्यात्मीक (5) - 20 %**

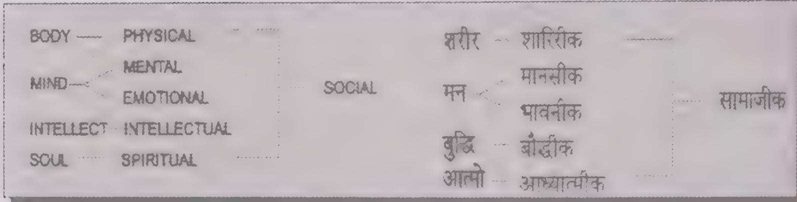
ह्या पांचूय तासांक सारकेंच म्हत्व आसा. ते भायर तीं वेगळींवेगळीं नात जाल्यार एकमेकां कडेन जोडिल्लीं आसात. ह्या पांचूय तासांचो पुराय (100 प्रतिशें) उपेग योगसाधनेंत केल्यारूच योगाचे सगले फायदे मेळटले. नाजाल्यार फकत त्याच तासाचे फायदे मेळटले. आनी ती खरे नदरेन योगसाधना जावची ना.

कांय जाण योग हो फकत शरिरीक व्यायाम समजतात आनी ते म्हणटात लेगीत – योग व्यायामशाळा, योग व्यायामाचे प्रकार... जर योगांत फकत शरिरीक तास

योग YOG

HELPS MAN TO BECOME A FULLER INDIVIDUAL SINCE
IT BRINGS ABOUT CULTURING OF DIFFERENT FACETS

जिविताच्या वेगळ्यावेगळ्या तासांनी
प्रगती जावन मनशाचो सर्वांगी विकास

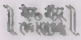


By yog all faculties develop in a harmonious & integral fashion to meet all round challenges of modern life and its hectic speed

योग करतकच सगल्या क्षमतायांचो मुसंगत आनी पुराय रितीन विकास



आधुनीक जिविताचीं आव्हानां आनी ताचे द्रुतगतीक थिटायेन फुडो करप

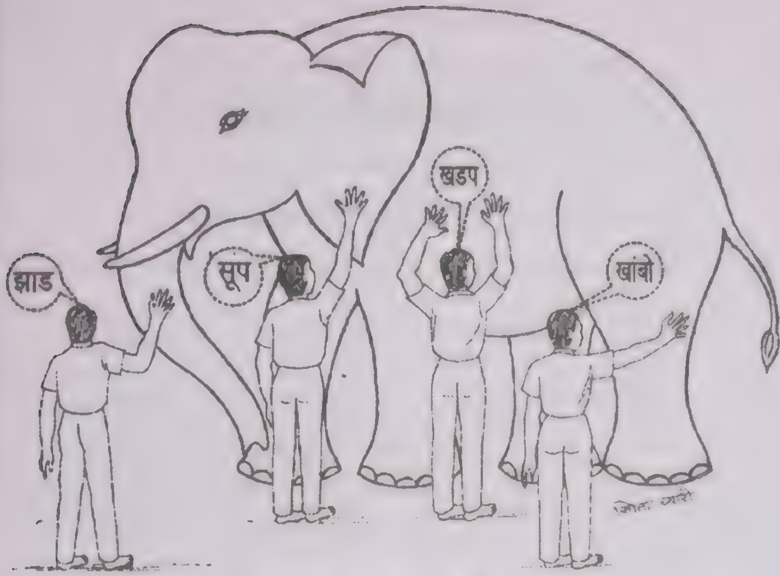


मुखेल आशिल्लें जाल्यार शास्त्रकार ह्या शास्त्राक योगशास्त्र हें आगळेंवेगळें नांव कित्याक दितले आशिल्ले?

तशेंच, कांय जाण म्हणटात - हांव भोंवपाक, खेळपाक, पेंवपाक वतां. म्हाका आनीक योगाची कितें गरज? अशा लोकांनी शास्त्रोक्त योगाभ्यास करीत जाल्यार आपशींच तांकां तांच्या प्रस्नांच्यो जापो मेळटल्यो.

चडशे लोक योगाचें तंत्र जाणात – तें म्हणल्यार आसन, प्राणायाम, ध्यान. कांय जाण ह्या तिनूय तंत्रांचो आसपाव योगसाधनेंत करतात नाजाल्यार खंयच्याय एका अथवा दोनांचो. मागीर तांकां फावो तो लाब जायना.

एक काणी आसा. चार कुड्डे हतयाक सांसपिताले. प्रत्येक जाण आपले समजुती प्रमाणें हतयाचें वर्णन करतालो. एकल्यान हतयाचे सोंडयेक हात लायलो. तो म्हणपाक लागलो हती झाडा भशेन. दुसऱ्यान हतयाचो पांय घट्ट धरलो. तो



हत्ती आनी चार आंधळे

म्हणपाक लागलो, हती खांब्या भशेन. तिसऱ्यान हतयाचें पोट पोशेलें. ताचे प्रमाणें हती एका व्हड खडपा भशेन. चवथ्यान हतयाचो कान धरलो. ताका हती सुपा भशेन दिसलो. आतां हती म्हणल्यार हे सगले वेगळवेगळे अवयव न्हय. तर हें सगलें आनी आनीक जायतें. हें समजतलो जाल्यार दोळे (दृश्टी) आसपाक जाय आनी ते लेगीत सारके उकते करून दिसा उजवाडा हतयाक पळोवपाक जाय.

तशेंच, योग म्हणल्यार कितें तें सारकें समजतलो जाल्यार ज्ञानचक्षू उकते दवरून योगाभ्यास करपाक जाय. समजून उमजून, जाणकारांचें मार्गदर्शन घेवन योगसाधना नेमान करूंक जाय. तेन्नाच ती शंबर प्रतिशें येशस्वी जातली. आनी संपूर्ण फायदे मेळटले.

जाणकारांचें मार्गदर्शन हेच खातीर घेवपाक जाय. कारण चडशीं तासां सुक्षीम आसात - देखीक, मानसीक, भावनीक, बौद्धीक आनी अध्यात्मीक. तांचो अणभव कसो घेवपाचो हाचें ज्ञान जाणकारा कडल्यान बरें जातलें कारण ताणें ताचो अणभव घेतिल्लो आसता. कांय जाणांक जाल्यार सुक्षीम अशी उच्च पातळे वयली अनुभुती लेगीत आयिल्ली आसता.

18. योगाची मोख

योगसाधना हें जिविताचें एक व्हड तत्वज्ञान. मनशाचो सगल्या तासांनी जिंवनविकास जावचो ही योगशास्त्राची मोख. हीं तासां म्हणल्यार शारिरीक, मानसीक, भावनीक, बौद्धीक, अध्यात्मीक आनी समाजीक. जल्माजल्मांत असो विकास करतां करतां एक दीस ह्या आत्म्या परमात्म्याचें मिलन जावन आत्मो परमात्म्या कडेन संपूर्ण एकरूप जाता म्हणटकच त्या आत्म्याक परत पुनर्जल्म ताच्या कर्माक लागून नासतलो. सृश्टीकरत्याक जर दिसलें की हो चड विकसीत जिवात्मो आनी ताच्या जल्माची सृश्टीच्या विकासा खातीर गरज आसा जाल्यारूच ताका पुनर्जल्म–हेच ते व्हड व्हड ऋषी आनी महर्षी, संतपुरूस, साधू संत. ह्या मर्त्य संवसारांत येतकच ते सामान्यां भशेन जगतात. आमचे कडेन इतले एकरूप जातात की तांकां म्हापुरूस म्हणून वळखुपाकूच कठीण जाता. ते जीव–जगत–जगदीश हे त्रयीचेर संपूर्ण प्रेम करतात. ज्या विशिश्ट कार्या खातीर ते येतात तें साध्य जातकच ते रोखडेच परत महाप्रयाणाक वतात.

गरज पडटा तेन्ना सृश्टीकरतो परमेश्वर लेगीत स्वता जल्म (अवतार) घेवन ह्या जगांत येता.

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत।
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम्।।गीता 4.7।।
धर्माची अवनती जाता जेन्ना जेन्ना परंतपा।
मात्ता अधर्म तेन्नाच हांवु म्हाकाच निर्मितां।।4.7।।

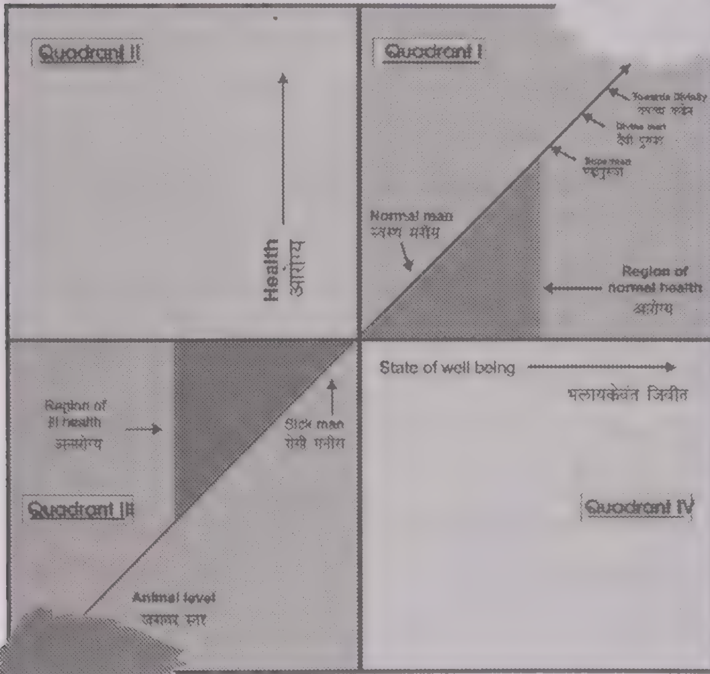
अर्जुना, जेन्ना जेन्ना धर्माची अवनत जाता आनी अधर्म मात्ता, तेन्नाच हांव म्हाका निर्मितां (अवतार घेतां).

म्हणचे परमेश्वर अवताररुपान मनशाकार घेवन जल्म घेता. हो जल्म घेवपा फाटल्यान ताचो हेतूः

परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम्।
धर्मसंस्थापनार्थाय संभवामि युगे युगे।।गीता 4.8।।
पार्था बऱ्यांकु राखुंकु दुश्टांकु ना करुंकु गा।
सम स्थापूंक हांव धर्म युगा युगांत जल्मतां।।4.8।।

सज्जनांक राखपाक आनी दुश्टांक दाळाक लावपाक (आनी) धर्म बरे तरेन

Concept of Health भलायकी संकल्पना



Intellect
बुद्दी





Food - Sleep - Fear - Sex
आहार - न्हीद - भंय - मैथुन

आहारनिद्राभयमैथुनंच सामान्यमेतत् पशुभिर्नराणाम्
बुध्दिर्हितेषामधिको विशेषः
बुध्दिविहिना पशुभिः समानाः

आहार, न्हीद, भंय, मैथून - मनीस आनी पशु भितर सारकींच
पूण मनशाक बुद्दी ही एक विशिश्ट अशी वेगळी आसा.
बुद्दी बगर मनीस पशू समानून.

Food, sleep, fear, sex are common to man and animals.
But, man has been bestowed with a special faculty - INTELLECT - without which man is akin to an animal.

स्थाप्पाक युगायुगांत हांव जल्मतां.

एक गजाल सारकी समजुपाक जाय-साधू म्हणल्यार फकत मिशयो, खाड वाडोवन भगवीं वस्त्रां घालून लग्न जायनासतना रावता तो न्हय. जाल्यार जो सज्जन आसता, जाची वृत्ती, विचार, चलणूक साधवाची म्हणल्यार जो सदवृत्तीन चलता असो मनीस. जगांत वावुरतना जेन्ना संकश्टां येतात तेन्ना धर्माचें रक्षण करपाची जबाबदारी परमेश्वर आपल्या आंगार घेता. म्हणून योगशास्त्र सांगता-

योगसाधना कर आनी पशूच्या पांवड्या वयल्यान प्रगती कर. पांवड्या पांवड्यान वयर वचत राव. जनावराचो पांवडो मनशाचो पांवडो-महापुरूस-दैवी पुरूस-देवत्वा कडेन वचप-देवत्वांत विलीन. जेन्ना आमी भलायकेचे व्याख्येंत अध्यात्मीक विकासाचो विचार करतात तेन्ना ह्या गजालींची अपेक्षा आसता.

19. रोग - आरोग्य आनी योग भलायकेची संकल्पना

हे सृश्टींत वावुरतना आमकां जायत्या तरांच्यो पिडा रोग जातात. योगशास्त्रा प्रमाणें हे रोग दोन तरांचे

1) आधिजव्याधी 2) अनाधिजव्याधी

1) आधिजव्याधी – (आर्धींक लागून जातात त्यो पिडा)

ह्या व्याधींनी मनाचो वांटो चड आसता म्हणून मनोदैहीक (Psychosomatic diseases) ह्या गटांत येतात. ह्यो व्याधी दोन तरांच्यो

अ) मुळाव्यो – जांकां लागून आत्मो जल्म–पुनर्जल्माच्या भोंवऱ्यांत सांपडटा. हाका उपाय अध्यात्म (Self realisation).

ब) सामान्य – मनोदैहीक पिडा – जगा कडेन संपर्क जाल्ल्या कारणान जातात त्यो पिडा. हाका उपाय अनुकूल मानसीक, समाजीक वा घरचें वातावरण आनी फावोशें योगतंत्र (योगसाधना).

2) अनाधिजव्याधी (ज्यो आधींक लागून जायनात त्यो पिडा)

म्हणल्यार जिवजंतूंक लागून जावपी आनी संसर्गजन्य पिडा (Infectious - Contagious diseases)

हांकां उपाय शारिरीक – वखदां, मंत्र, सत्कर्म.

आधिजव्याधी - (Pychosomatic diseases) मनौदैहीक पिडा

मनोदैहीक पिडा म्हणल्यार तणाव मनांत आनी ताचे वायट परिणाम शरिरांत.

ह्या पिडांची उत्पत्ती पंचकोशांचे रचने प्रमाणें आसा.

पंचकोश – अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय, आनंदमय. विचार मनांत येतात. म्हणटकच कंपनां, स्पंदनां (Waves, Vibrations) मनोमय कोशांत सुरू जातात. म्हणल्यार मानसीक पिडा जातात. मन उत्तेजीत जाता.

PSYCHOSOMATIC DISEASES

मनोदेहीक रोग

AADHI
आधि

mental
agitation

Haphazard
flow of prana
प्राणाचो प्रवाह
अवेवस्थीत

Unstable
nadis
अस्थीर
नाडी

under-digestion
ajirnatvam
अजीर्णत्व

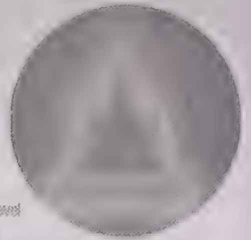
over-digestion
atijirnatvam
अतिजीर्णत्व

wrong digestion
kujirnatvam
कुजीर्णत्व

VYADHI
व्याधि
Physical ailments

pranamay kosh level
प्राणमय कोश

annamay kosh level
अन्नमय कोश



1 अन्नमयकोश - Physical sheath
2 प्राणमयकोश - Bio-energy sheath
3 मनोमयकोश - Mind sheath
4 विज्ञानमयकोश - Intellect sheath
5 आनंदमयकोश - Bliss sheath

ताका लागून ताच्या शेजरा आशिल्ल्या प्राणमय कोशाचेर परिणाम जाता.

1. प्राणाचो प्रवाह अवेवस्थीत जाता
2. नाडयो अस्थीर जातात

ताका लागून तीन गजाली जातात

- अजीर्णत्वम
- अतिजीर्णत्वम्
- कुजीर्णत्वम्

A SCHEMATIC DIAGRAM OF OUR AILMENTS
रोगांचे प्रक्रियेची रूपरेशा

VYADHI
व्याधि
Physical ailments

ADHIJAH
आधिज व्याधि
Generated by Adhis

SAAR
सार
Essential type

Responsible for
the cycles of
birth and death
of the physical body
(पुनर्जन्माचे फेरे)

SAMANYA
सामान्य
Ordinary type

SPIRITUAL
आध्यात्मिक
ATMA DNYAN
Self-realisation

MENTAL
मानसिक
* Congenial social atmosphere
* Suitable techniques

Psychosomatic
ailments caused during
interaction with the world
जगा कडल्या संपर्काक
लागून जावपी रोग

ANADHIJAH
अनाधिज व्याधि
Not caused by Adhis

Infectious / contageous
diseases

PHYSICAL
शारीरिक
• Medicines
• Mantras
• Good actions



अन्नमय कोश प्राणमय कोशाच्या शेजरा आसता म्हणटकच ताचे परिणाम अन्नमय कोशाचेर जातात.

अशें करून मनाच्यो पिडा शरिराचेर येवन थिरावतात. म्हणून उपाय करतना फकत शरिराचेरूच करूंक फावोना जाल्यार ताचे वांगडा मनाचेरूय योगीक उपाय करपाक जाय. तशेंच, प्राणायाम करून प्राणाच्या कोशाक थिराय हाडपाक जाय. म्हणून योगाच्या वेगळ्यावेगळ्या मार्गांचो आसपाव योग उपचारांत करतात. आनी हांगाच वैजकशास्त्रा बाराबर योगशास्त्राचो उपेग जाता. मुळा पसून जर पिडा बरी जातली जाल्यार दोनांय तासांचेर (मानसीक आनी शारिरीक) उपाय करपाक जाय. तशें केल्यारूच मनीस ते पिडे पसून सामको बरो जावपाक शकता.

20. योगसाधनेंतल्यो प्रार्थना आनी मंत्र

योगसाधनेंत कांय प्रार्थनांचो आसपाव आसा. ह्यो प्रार्थना म्हणपा फाटलो हेतू आमकां समजुपाक जाय. आमचें मन खंयच्च्या तरी विचारांचेर आसता. साधना करतना मन आमचे बाराबर आसपाक जाय. योगाचो अर्थूच तसो - शरीर आनी मन हांचें मिलन, एकठावणी. प्रार्थना म्हणटकच मन आमचे बाराबर आसता आनी योगसाधनेचो फायदो बरो जाता.

तशेंच प्रत्येक प्रार्थनेक जायते विशिश्ट अर्थ आसतात. ते बराबर जायते व्हड तत्त्वीक विचार आसतात. तातूंत ते प्रार्थनेचो हेतू, तत्वज्ञान आसता. म्हणून प्रार्थनेचो अर्थ समजून ती म्हणूंक जाय. बेश्टी कर्मकांडात्मक प्रार्थना म्हणून कांयच फायदो ना कारण ती आमच्या जिवनविकासा खातीर आसा.

1. योगसाधना सुरू करचे पयलीं प्रार्थना

ॐ सहनावतु । सहनौ भुनक्तु । सहवीर्यं करवावहै
तेजस्विनावधीतमस्तु । मा विद्विषावहै ।।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।।

– सामवेदः

ही प्रार्थना सामवेदांतली.

आमचें दोगांयचें रक्षण करूं, आमचें दोगांयचे भरण-पोशण करूं. आमकां दोगांकूय बाराबर शक्ती प्राप्त जावं दी, आमची विद्या तेजस्वी आसूं दी, आमी एकामेकांचो दुस्वास करिनासपी जावं दी. त्रिलोकांत शांती आसूं दी.

हांगा 'आमी' हाचो अर्थ - परस्पर पुरक अशे दोन वर्ग म्हणल्यार गुरू आनी शिश्य - असो घेतात.

खोलायेन विचार करतकच आमच्या लक्षांत येवपाक जाय, आमचें रक्षण करपी, भरण-पोशण करपी आनी शक्ती दिवपी एक अदृश्य, अदभूत दैवी शक्ती आसा. तिचे बगर आमी असमर्थ आसात. आमी साधना करपाची पूण वयल्यो गजाली करपाचें सामर्थ्य ते दैवी शक्तींत आसा. म्हणून ते शक्ती विशीं आमी कृतज्ञ आसपाक जाय.

हांगा आनीक एक गजाल अभिप्रेत आसा. ती म्हणल्यार गुरू आनी शिश्य दोगांयनी विद्या, शक्ती हांचे बाबतींत प्रयत्न करपाक जाय. गुरून आपली विद्या, शक्ती शिश्याक पूर्णपणान दिवपाक जाय. आनी शिश्यान लेगीत प्रामाणीकपणान ती घेवपाक जाय. फकत एकल्यान प्रयत्न करून उपेग ना. ते भायर गुरू-शिश्य तशेंच शिश्य हांचे भितर लेगीत राग-दुस्वास आसूंक जायना. तशें आसल्यार विद्या फळाक येवची ना.

आयच्या जगांत गुरू-शिश्य आनी सृश्टीकरतो हांचें नातें समजुपाची चड गरज आसा म्हणून हे प्रार्थनेक चड म्हत्व आसा.

2. योगसाधना सोंपतकच निमाणी प्रार्थना

ॐ असतो मा सत् गमय।
तसमो मा ज्योतिर्गमय
मृत्योर्मा अमृतंगमय
ॐ शांति : शांति : शांति : ॥

हे प्रभू तूं म्हाका असत्या कडल्यान सत्या कडेन व्हर, (अज्ञानरुपी) काळखांतल्यान (ज्ञानरुपी) उजवाडा कडेन व्हर, मरणा कडल्यान अमरत्वा कडेन व्हर.

हे प्रार्थनेंत लेगीत जिविताचें तत्वज्ञान आसा.

असत्याचेर विचार करतना मनांत येता – असत्य म्हणल्यार किदें? जग असत्य? म्हणजे जग ना अशें न्हय, जाल्यार हें जग बदलत आसता. ह्या जगांत म्हजें अस्तित्व लेगीत थोडो वेळ म्हणून ह्या असल्या जगांतल्यान म्हाका सत्य, म्हणल्यार देवा कडेन व्हर-जो चिरंतन सत्य.

म्हाका हें जगूच सत्य दिसता कारण हांव अज्ञानाच्या काळखांत सगले कडेन भोंवतां म्हणून म्हाका ज्ञानरुपी उजवाडांत व्हर. म्हाका खरें, सत्य कितें तें कळूं दी.

जाचो जल्म जाला ताचें मरण अटळ आसा. म्हज्या कर्माक लागुनूच हांव ह्या जल्म-मरणाच्या फेऱ्यांत घुसपलां. म्हाका ताचेंय ज्ञान दी. म्हाका पुर्नजल्म नाका. म्हाका (जिवात्म्याक) तुजे भितर (परमात्म्यांत) भरसून वचूं दी. म्हणचेच,

आत्म्याचो-परमात्म्याचो योग (मिलन) जावं दी.

3. योगासनां सुरू करचे पयलीं प्रार्थना

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
यो पाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोस्मि ।।

हांव म्हजे दोनूय हात जोडून महर्षी पतंजलीक नमस्कार करतां, जो सगल्या संतां भितर म्हालगडो म्हणून नांवारुपाक आयिल्लो आसा, जांणी योगाच्या माध्यमांतल्यान मनांतलो कोयर, व्याकरणाच्या माध्यमांतल्यान वाचेचो आनी आयुर्वेदाच्या माध्यमांतल्यान शरिराचो कोयर काडलो.

योगशास्त्र म्हणलें की ज्या पुर्विल्ल्या म्हालगड्यांचें नांव दोळ्यां समोर येता तें म्हणल्यार महर्षी पतंजली - जांणी आमकां योग, व्याकरण आनी आयुर्वेद दिलीं. महर्षी पतंजलीन योगसुत्रां बरयलीं आनी त्या सुत्रां वरवीं बाकीच्या रुशींनी योगशास्त्र मुखार व्हेलें.

एक गजाल हांगा लक्षांत दवरूंक जाय की प्रार्थने प्रमाणें योगशास्त्र मनांतलो कोयर काडपाक वापरतात म्हणल्यार मन नितळ करपाक, मनशांती मेळोवपाक. म्हणचेच, योग हें शरिरा खातीरचेंच शास्त्र न्हय. योगांत मनाक प्राधान्य चड. शरीर हें एक माध्यम.

4. प्राणायाम मंत्र

प्राणस्येदं वशे सर्वं त्रिदिवे यत् प्रतिष्ठितम् ।
मातेव पुत्रान् रक्षस्व श्रीश्च प्रज्ञांश्च विधेहि न इति ।।

तीन जगांनी (सर्ग, पृथ्वी, पाताळ) जें जें किदें आसा तें सगलें प्राणाच्या नियंत्रणांत आसा. हे प्राणा, जशी आवय आपल्या भुरग्याक राखता, ते भशेन म्हाका राख आनी म्हाका ऐश्वर्य आनी ज्ञान दी.

ही प्रार्थना समजतकच कळटा की प्राण ही शक्ती सगलें व्याप्पी. ती फकत जिवीत आशिल्ल्यां मदींच ना तर सगल्या ब्रह्मांडांत आसा. ती आवयच्या दृश्टीकोनांतल्यान मायेमोगान सगल्यांचो सांबाळ करता. आमी लेगीत तिचीं भुरगींच. ह्या आवयरुपी प्राणानूच आमचें रक्षण करपाक जाय. तिची साधना करीत जाल्यार आमकां खरें ज्ञान आनी सगल्या तरांचें ऐश्वर्य मेळटलें.

5. सद्भावना प्रार्थना

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभाग् भवेत् ।।

ए प्रभू ! सगल्यांक सुखांत दवर. सगल्यांक तरातरांच्या पिडां पसून सोडय. आपणाचें कल्याण कित्यांत आसा हाचें ज्ञान सगल्यांक जावं. कोणाकूच दळडिरांत दवरूं नाका.

ऋषी, संत, महापुरूस सदांच सगल्यांचें बरें जावं म्हणटात. तांकां सूख-समृद्धी मागतात. ही प्रार्थना हे सद्‌भावनेंतल्यान आयल्या. योगसाधना जातकच लेगीत ही प्रार्थना म्हणटात. ही प्रार्थना म्हणटकच मनशाची नदर विशाळ जाता. मळबा भशेन सर्वव्यापी जाता.

21. सुर्यनमस्कार आनी योग

योगसाधनेंत सुर्यनमस्कारांक खूब म्हत्व आसा. कारण म्हणल्यार सूर्य हें तेजाचें प्रतीक आनी रूप. सुर्यनमस्कारांत ह्या तेजाची साधना जाता. ते भायर नमस्काराचे जे बारा पांवडे आसात तातूंत वेगळींवेगळीं आसनां येतात. उबें रावून, बसून, पोटार न्हिदून. तशेंच बीजमंत्र आयिल्ल्यान मंत्रशक्तीचे फायदे जातात. स्वासा बाराबरूच जोडिल्लीं आसनां करीत जाल्यार दीर्घ स्वास घेवपाचे जे फायदे आसात ते लेगीत मेळटात.

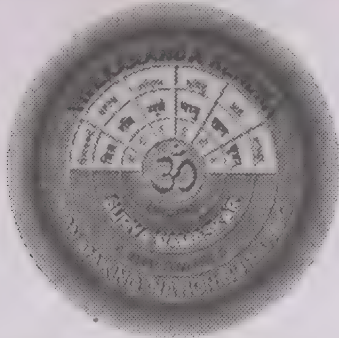
सुर्यनमस्कार सूर्य उदेता त्या वेळार घालपाचे आसतात कारण तो साधनेचो एक वांटो. म्हणून आपशींच फांतोडेर उठपाची संवय जांता.

सूर्य ही तेजाची देवता. मनीस सत्याचे वाटेन वतलो जाल्यार ताका तेजाची, सामर्थ्याची गरज आसता. म्हणून फकत 'सत्यमेव जयते' म्हणचे परस 'सत्य सामर्थ्यमेव जयते' म्हणप चड तर्कशुद्ध जातलें. हें सामर्थ्य मेळपाक सुर्यनमस्कारांच्या रुपान सुर्यसाधनेची गरज आसा.

दरेका नमस्कारा पयलीं एक बीजमंत्र म्हणपाचो आसता. म्हणचे, बारा बीजमंत्र म्हणटना बारा सुर्यनमस्कार जातात. अशे बारा खेपे म्हणल्यार एकशें चवेचाळीस सुर्यनमस्कार घालचे अशें शास्त्र सांगता. मागीर तो साधक सुर्या भशेन तेजस्वी, सामर्थ्यवान जावन सदांच सत्याच्या मार्गान वतलो. जसो सूर्य आपली ऊब जगाक दिता तसो तो साधक आपली प्रेमाची, भावाची ऊब जगाक दितलो.

सुर्यनमस्कार Suryanamaskar

Salutations to Lord Sun



हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखं ।
तत् त्वं पूषन् अपावृणु सत्यधर्माय दृष्ट ये ।।

Hiranmayena Patrena Satyasyapihitam Mukham
Tat twam Pusan Apavrnu Satya Dharmaya Drstaye

Like a lid to a vessel, O Sun,
Your Golden orb covers the entrance to Truth.
Kindly open thy entrance, to lead me to Truth.

ए सुर्यदेवा, जशें आयदनाक धांपणें आसता
तशें तुजे भांगराळें मंडळ सत्या कडेन वचपी दाराचेर आसा.
ती वाट उकती कर आनी म्हाका सत्या कडेन व्हर

सुर्यनमस्कार Suryanamaskar

Salutations to Lord Sun



Each round of Suryanamaskar is done
after the utterance of 'Omkar' with the appropriate 'Bija' Mantra,
along with the corresponding name of Sun God in the following sequence :

सुर्यनमस्काराचो दर भोंवाडो ओमकारा बाराबर बीज मंत्राच्या उच्चारणान जाता.
ताचे बाराबर सूर्यदिवाचें नांव क्रमान घेवन पूर्ण जाता

1. ॐ ह्रां मित्राय नमः   Aum Hram Mitraya Namah
2. ॐ ह्रीं रवये नमः   Aum Hrim Ravaye Namah
3. ॐ ह्रूं सूर्याय नमः   Aum Hrum Suryaya Namah
4. ॐ ह्रैं भानवे नमः   Aum Hraim Bhanave Namah
5. ॐ ह्रौं खगाय नमः   Aum Hroum Khagaya Namah
6. ॐ ह्रः पूष्णे नमः   Aum Hrah Pushne Namah
7. ॐ ह्रां हिरण्यगर्भाय नमः   Aum Hram Hiranyagarbhaya Namah
8. ॐ ह्रीं मरीचये नमः   Aum Hrim Marichaye Namah
9. ॐ ह्रूं आदित्याय नमः   Aum Hrum Adityaya Namah
10. ॐ ह्रैं सवित्रे नमः   Aum Hraim Savitre Namah
11. ॐ ह्रौं अर्काय नमः   Aum Hroum Arkaya Namah
12. ॐ ह्रः भास्कराय नमः   Aum Hrah Bhaskaraya Namah



22. योगाचें प्रत्यक्ष सत्र

योग हें खूब व्हड शास्त्र - वेगळेवेगळे मार्ग, तशेंच जायतीं तासां. खरें म्हणल्यार, योग साधकान संपूर्ण अभ्यास करपाक जाय. पूण एका वांगडा न्हय. थोडो अभ्यास करपाचो, आपल्या प्रत्यक्ष आचरणांत हाडपाचो, मागीर फुडलो प्रवास - घडये, एक जल्म पावचो ना. पूण सुरवात खंय तरी करपाक जाय.

योग साधने खातीर जायत्यो संस्था आसात. दर एकलेचीं तत्वां वेगळीं. शिकोवपाची पद्दत वेगळी. एकेची तुळा दुसरे कडेन करपाक जायना. तरी आसतना प्रत्यक्ष सत्रांत कांय मुळाव्यो गजाली आयल्यार बरें.

- **ॐ ॐ ॐ (मनाचो स्वरमेळ सादपाक पालव मेळटा)**
- **प्रार्थना – ॐ सहनाववतु....**

(अर्थ समजून कंपनां सयत म्हणपाची)

- **स्वासाच्यो वेगळ्योवेगळ्यो तरा – बसून, उबें रावून, न्हिदून**
- **शिथिलीकरण – म्हणल्यार शरीर सदळ करपाच्यो तरा**
- **प्रार्थना – ॐ योगेन चित्तस्य...**

पतंजली ह्या गुरूंची याद करून तांची कृतज्ञताय व्यक्त करपा खातीर.

- **आसनां – उबें रावून, बसून, पोटार न्हिदून, फाटीर न्हिदून.**
- **कपालभाती / भस्त्रिका**
- **प्राणायाम (प्राणमंत्रान सुरवात)**
- **भक्ती योग (मंत्र, भजन)**
- **ध्यान**
- **प्रार्थना – ॐ असतो माँ...**
- **सर्वे भवन्तु सुखिनः ....**

योगसत्रांत सुर्यनमस्कारांचो आसपाव केल्यार जायते बरे फायदे जातात.

ह्या प्रत्यक्ष सत्रांत प्रत्येक तासाचेर खोलायेन विवेचन करपाक जाय आनी शास्त्रोक्त पद्दतीन तांचो वापर करपाक जाय. तशें केल्यारूच दर एका तंत्राचो फायदो जातलो आनी योगसाधकाक योगाचे सगले फायदे सहज प्राप्त जातले.

23. योगाचो इतिहास आनी उत्पत्ती

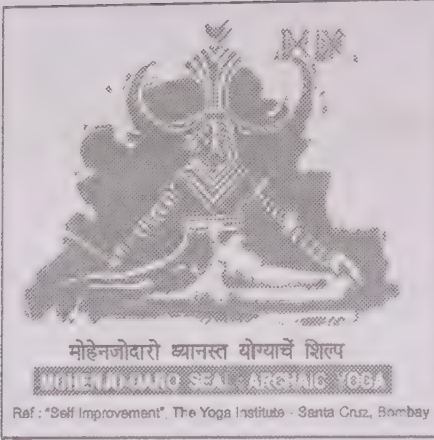
भारताची म्हान संस्कृताय खूब पुर्विल्ली. संवसारांतल्या कांय संस्कृतायां मदीं बरीच फुडारिल्ली ही संस्कृताय. हे संस्कृतायेंत जगाक जायतें ज्ञान, जायतीं शास्त्रां वेगळ्यावेगळ्या क्षेत्रांनी दिल्यांत. तातूंतलें एक शास्त्र म्हणल्यार योगशास्त्र.

इतिहासकारांनी भूंय खणून जे पुरावे सोदून काडले तातूंतलो एक पुरावो म्हणल्यार

आश्रम



ऋषीमुनी -- सैमाच्या सांगातान

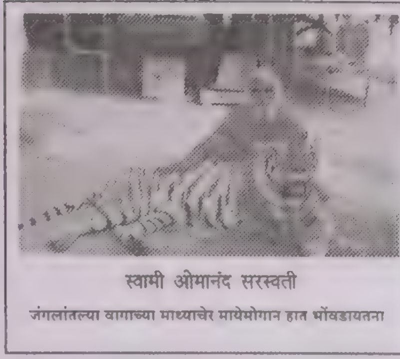


मोहेनजोदारो ध्यानस्त योग्याचें शिल्प
MOHENJODARO SEAL - ARCHAIC YOGA
Ref : "Self Improvement". The Yoga Institute - Santa Cruz, Bombay

मोहेंजोदारोंतल्या ध्यानस्थ योग्याचें शिल्प. हें शिल्प उणेंच क्रिस्त जावचे पयलीं 2,500 वर्सां पुर्विल्लें. म्हणटकच योग हें शास्त्र 4,500 वर्सां पयलींचें. सादारण मनशाक विचार येता की इतलें पुर्विल्लें शास्त्र जाल्यार आयच्या काळांत ताचो कितें उपेग? पूण खोल आनी सुक्षीम अभ्यास केल्यार कळटा की आयज लेगीत तें शास्त्र तितलेंच उपेगी आसा - जगांतल्या वेगळ्यावेगळ्या समस्यांचेर उपाय म्हणून. ताचें कारण म्हणल्यार जगाच्या कल्याणाचो ध्यास लागिल्ले रुशी सदांच विचार करताले - देवाचें हें जग चड सुंदर कशें जातलें, सगले जीव सुखी कशे जातले. सृश्टीकरत्याक पुरायेन समर्पीत जावन तांचे सदभावनेंतल्यान जल्म घेतिल्ल्या जायत्या शास्त्रां मदलें योग हें एक शास्त्र. मनशाच्या दर युगांतल्या समस्यांचेर उपाय ह्या शास्त्रांत आसा. फकत गरज आसा ती शुद्ध, संपूर्ण योगाभ्यास



सैमाचे निरीक्षण - योगाची उत्पत्ती



स्वामी ओमानंद सरस्वती

जंगलांतल्या वागाच्या माथ्याचेर मायेमोगान हात भोंवडायतना

आनी योगसाधना करपाची.

पुर्विल्ले रुशी आपल्या आश्रमांत रावताले. आश्रम समाजा पसून पयस अश्या जंगलांनी आसताले आनी हे आश्रम म्हणल्यार ल्हानव्हड विद्यापिठांच आसतालीं. सैमाच्या नितळ वातावरणांत रावून व्हड व्हड म्हालगडे रुशी आपल्या शिश्यांक जिवनाचे पाठ दिताले. फकत आयचे भशेन पोट भरपा (जिविकेचें) खातीर तें शिक्षण नाशिल्लें. हाका पोशक अशी सुंदर आश्रमवेवस्था आशिल्ली - ब्रह्मचर्याश्रम, गृहस्थाश्रम, वानप्रस्थाश्रम, संन्यासाश्रम. ते बाराबर ताका पालवी अशी वर्णाश्रमवेवस्था आशिल्ली. इतिहासकार अशें सांगतात की ह्या आश्रमांनी हजारांनी विद्यार्थी फुकट शिकताले. शिक्षण जातकच आशिल्ली ती फकत गुरुदक्षिणा आनी आपलें रीण परत करपाची वानप्रस्थाची पद्दत - जेन्ना परतून आश्रमांत वचून आपल्या क्षेत्रांतल्या अणभवा प्रमाणें फुकट शिक्षण दिवप. वसिष्ठाच्या आश्रमांत खंय 60,000 विद्यार्थी एका वांगडा शिक्षण घेताले.

सोबीत सैमीक वातावरणांत सुकणीं-सावदां, दर्या-न्हंयो, झाडां-पेडां, फुलां-फळां हाचें निरिक्षण रुशी करताले. सैमाच्या सांगातांत राविल्ल्यान गुरू-शिश्याचें नातें लेगीत त्या सैमा प्रमाणेंच नितळ, प्रेमळ आसतालें. तांकां चिंतन करपाक वेळ आसतालो. आयचे भशेन फकत चिंता न्हय.

सैमांत वेगळ्योवेगळ्यो आकृतायो आसात अशें तांच्या लक्षांत आयलें. वेगळेवेगळे प्राणी वेगळ्यावेगळ्या स्थितींनी रावतात - उबे, बसून, न्हिदून. आनी तांकां आसनांची कल्पना सुचली. तांणी वेगळींवेगळीं आसनां सोदून काडलीं.

देखीक -

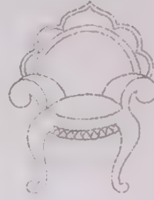
- आकृतायांतल्यान - त्रिकोणासन, चक्रासन

वस्तू



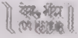


धनुरासन





भद्रासन



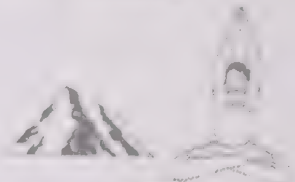
- वस्तूं वयल्यान – धनुरासन, भद्रासन
- सैमा वयल्यान – पर्वतासन
- पक्षां वयल्यान – मयुरासन, कुक्कुटासन, गरुडासन
- प्राण्यां वयल्यान – भुजंगासन, मकरासन, मत्स्यासन
- पशूं वयल्यान – सिंहासन, उष्ट्रासन, गोमुखासन
- झाडांपेडां वयल्यान – वृक्षासन, ताडासन, पदमासन

भ्रमर गुणगुणटा तें तांणी पळयलें आनी "भ्रमरी" प्राणायाम करूंक लागले.

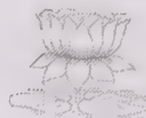
इतलेंच न्हय, त्या रुशींनी प्रेता (शव) वयल्यान शवासन हें मनाचे शांती खातीर भारी उपेगाचें सुंदर आसन सोदून काडलें. खरें म्हणल्यार, हें आसन करतकच थकवो उणो जावन टवटवी येता म्हणून ह्या आसनाक **चैतन्यासन** म्हणपाक जाय.

सैम -- झाडांपेडां -- फुलां





पर्वतासन





पद्मासन



पक्षी



मयुरासन



गरुडासन



कुक्कुटासन



बकासन

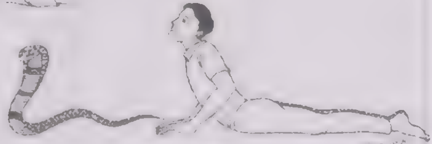
ते भायर वेगळ्योवेगळ्या प्राण्यांच्यो तरातरांच्यो स्वासपद्दती शिकले. तांचे फायदे शिकले आनी योगशास्त्रांत तांचो आसपाव केलो – सोंसो, सुणें, वाग... हांच्यो स्वासपद्दती.

पुनर्जल्माच्या सिद्धांता प्रमाणें जिवात्मो चवद्यांयशीं लाख योनींनी जल्म घेवन मागीर मनीसजल्म घेता. म्हणून शास्त्रकार सांगतात की चवद्यांयशीं लाख आसनांचो उल्लेख आसा पूण आयज थोड्याच आसनांचो उल्लेख मेळटा.

प्राणी



मत्स्यासन



भुजंगासन



मकरासन

पशू

इतलेंच न्हय तर फुडें वचून कांय प्राण्यांच्या संवयांचें निरिक्षण केलें. देखीक, हती आनी देवमासो – उदक भितर ओडून घेवन भायर सोडटात. ताचे वयल्यान तांणी वामनधौती हें तंत्र योगशास्त्रांत हाडलें. फुफुसांक आनी पोटाक ह्या तंत्राचो चड फायदो जाता.

वेगळ्यावेगळ्या रसायनांचो अभ्यास केलो. आनी तांचो आसपाव योगांत केलो.

देखीक – नेती ह्या तंत्रांत मिठाचो वापर (जलनेती), तुपाचो वापर (घृतनेती).

दुर्भाग्यान आयज हें सगलें ज्ञान उपलब्ध ना. हाचें कारण म्हणल्यार ह्या देशाचेर परकी लोकांनी ज्यो घुरयो घाल्यो तांणी त्या गजालींचो नाश केलो आनी आमी लेगीत तांचें म्हत्व समजूंक नाशिल्ल्यान त्या शास्त्रांचो अभ्यास केलोना.

MARCO POLO'S ADMIRATION

Ref. "Self Improvement", The Yoga Institute - Santa Cruz, Bomba.

दुख्खाची गजाल म्हणल्यार आयज लेगीत भारत देशांत आमीच भारतीय आमच्या ह्या व्हड दायजाचें म्हत्व समजनात आनी फावो त्या प्रमाणांत तांचो अभ्यास करिनात. त्या मानान अस्तंती लोक आनी देश ह्या विशयांचो उमेदीन आनी शास्त्रशुद्ध रितीन अभ्यास करतात आनी आचरणांत हाडटात.

जायत्या वेळार हे अस्तंती लोक आमकां योगाचेर व्याख्यानां दितात आनी योग शिकयतात. मागीर आमी उमेदीन तांचे कडल्यान योग शिकतात.

जावं. कांयच हरकत ना. कोणाय कडल्यान योग शिकुया. पूण योगसाधना करुया.

24. योगशास्त्रांतले म्हालगडे

भारत देशांत जायते संत म्हापुरूस जावन गेले, आतांय आसात आनी फुडेंय जायत रावतले. जिविताच्या वेगळ्यावेगळ्या तासांचेर तांणी सांगलें, बरयलें, आपल्या आचरणांतल्यान मनीसजातीक देख दिली. ''योग'' म्हणलो की कांय म्हापुरसांची याद जाता. तांतले कांय जाण.. पुर्विल्ले आनी आर्विल्ले.

1. महर्षी वसिष्ठ

महर्षी वसिष्ठ म्हणल्यार श्रीरामाचे गुरू. तांणी योगाचेर ''योगवसिष्ठ'' ह्या ग्रंथांत विसकावणी केल्या. ते योगाची व्याख्या करतात ती अशी –

''संसारोत्तरणे युक्तिर्योगशब्देन कथते ।। निर्वाण पू – 13–3'' ''संवसारांतल्यान तरून वचपाचो म्हणचे मोक्षप्राप्तीचो उपाय म्हणल्यार योग.''

संवसारांतल्यान तरून वचप म्हणल्यार संवसार सोडून पयस जंगलांत वचप न्हय जाल्यार मानवी जिविताचें ध्येय ''मोक्ष'' – तें सादपाचें प्रयत्न करप.

ह्या ग्रंथांत जे जिविताचे व्हड आनी सुक्षीम सिद्धांत आसात तांचें सदांच वाचन, मनन, चिंतन करून विवेकपूर्ण विचारांची जोड दिली जाल्यार ह्या संवसाररुपी म्हासागरांत सदांचे वेव्हार करतां करतां योग सहज साध्य जावं येता.

ह्या योगवसिष्ठाची उत्पत्ती जावपाचें कारण म्हणल्यार श्रीरामाचें वैराग्य. ब्रह्मचर्याश्रम जातकच श्रीराम अयोध्येक परते आयले. मागीर तांणी सगल्या तिर्थांक भेट दिली. त्या वेळार तांकां सैमाचें अलोकीक मनभुलयणें ऐश्वर्य दिसलें. तशेंच संवसारांतल्या सूख दुख्खांचें प्रत्यक्ष दर्शन जालें. तरणी पिराय आशिल्ल्यान शाश्वत–अशाश्वत, दृश्य–अदृश्य जग नियती अशे वेगळेवेगळे विशय तांचें मन अस्वस्थ करूंक लागलें. ताका लागून तांकां ह्या संवसारांत कांय अर्थ ना अशें

दिसूंक लागलें. राजवाड्यांत रावून लेगीत तांचें तेज उणें जावंक लागलें. पद्मासनांत ते ध्यानस्त बसूंक लागले. ते चिंतेस्त आनी निश्क्रीय जाले.

त्या वेळार महर्षी विश्वामित्र दशरथाच्या आश्रमांत श्रीरामाक आनी लक्ष्मणाक तांच्या यज्ञाचें राक्षसां पसून रक्षण करपा खातीर व्हरपाक आयिल्ले. श्रीरामाची ही काकुळटेची स्थिती पळोवन विश्वमित्रांनी वसिष्ठांक श्रीरामाक आत्मज्ञानाचो उपदेश करपाची विनंती केली. तो ''योगवसिष्ठ'' ग्रंथ.

योगवसिष्ठांत मोक्षाचो उपाय सांगतना महर्षी वसिष्ठांनी फकत दैव, नियती हांचेर निंबून रावून मनीस निश्क्रीय जावचो न्हय म्हणून प्रयत्नवादाचेर भर दिला. हे योगवसिष्ठांचें एक म्हत्वाचें ख़ाशेलेपण. ह्या ग्रंथाक 'वसिष्ठ महारामायण'' ''मोक्षोपायसंहिता'' हीं लेगीत नांवां आसात.

2. महर्षी पतंजली

महर्षी पतंजली क्रिस्तपूर्व दोन हजार वर्सां पयलीं (2000 BC) जावन गेले. तांचो ग्रंथ म्हणल्यार ''पातञ्जल योगसूत्र.'' हातूंत चार वांटे आसात – समाधीपाद, साधनापाद, विभूतीपाद आनी कैवल्यपाद. ह्या वेगळ्यावेगळ्या भागांनी योगाचे हेतू, योगाचीं तंत्रां, योग करतकच मेळपी तरातरांच्यो शक्ती आनी योगाची मूळ बसका अशे विशय आसात.



पतंजली ऋषी

ह्या योगसुत्रांचेर जायत्या जाणकारांनी भाश्य केलां. जेन्ना आमी ह्या सगल्यांचो अभ्यास करतात तेन्ना योगशास्त्र हें मानवी मनाचें केदें सुक्षीम शास्त्र आसा तें कळटा. महर्षी पतंजलीक जगांतलो म्हालगडो मानसशास्त्रज्ञ मानूं येता. मानसशास्त्राच्या इतिहासांत पयलेच फावटीं बाह्यमन आनी अंतर्मन ह्या दोनांय मनांचेर संस्कार करपाची आनी नियंत्रण दवरपाची कितली गरज आसा हाचें तांणी विवेचन केलां.

3. श्रीरामकृष्ण परमहंस

आमी तांकां स्वामी विवेकानंदांचे गुरू म्हणुनूच वळखतात. आनी ''योग'' म्हळो की विवेकानंदाचें तेजस्वी मुखामळ दोळ्यां मुखार येता. पूण विवेकानंदाक आत्मज्ञान दिवपी रामकृष्णांची याद करपाक जाय.

योगा विशीं उलयतना ते सांगतात -

हो संवसार म्हणल्यार एक व्हड जंगल. हातूंत चलतना पांयांक ल्हानव्हड कांटेखुंटे, फातर, कंवच्यो लागतात. अशे त्रास जातात म्हणून आमी जंगला पसून पयस वचपाक शकनात. जंगलाचो प्रवास करुंकूच जाय. तशेंच कांटेखुंटे काडून उडोवप शक्यूच ना. पूण सोंपो उपाय म्हणल्यार बरे बूट घालप. म्हणटकच, आमी



श्री रामकृष्ण परमहंस



स्वामी विवेकानंद

जंगल सहज पार करूंक शकतले. हे बूट म्हणल्यार योगशास्त्र.

साद्या उतरांनी आनी देखीन जिविताचो केदो व्हड सिद्धांत सांगलो ह्या म्हापुरसान! मनीस सदांच सूखदुख्खाच्या वादळांत सांपडटा ताका योग हो एक बेस बरो उपाय.

4. स्वामी विवेकानंद

फाटल्या शेंकड्यांत जो एक व्हड कर्मयोगी जावन गेलो तो म्हणल्यार स्वामी विवेकानंद. तरण्या नरेंद्राक देव पळोवपाची खूब उमळशीक लागिल्ली. ताच्या गुरून मागीर ताची जिज्ञासा पूर्ण केली आनी ताका आत्मज्ञान दिलें. ताचें सगलें जिवितूच बदल्लें. भारतभर भोंवडी केलीच पूण वैदीक तत्वज्ञान ताणें सातांसमुद्रां पेल्यान पावयलें. शिकागोंत सर्वधर्म परिशदेंत लोकांचीं काळजां जिखले उपरांत तांणी बाकीच्या देशांकूय भेट दिली. वैदीक सनातन धर्मातल्या बाकीच्या तत्वीक विशयांचेर प्रवचनां करतना योगशास्त्राचेर चड भर दिलो. तांचीं चारूय योगांचेर प्रवचनांचीं पुस्तकां जगांतल्या जायत्या भाशांनी अणकारीत जाल्यांत. ल्हान आसतना नरेंद्राक ध्यानांत बसपाची खूब संवय. जसो कितें ताचो तो आवडीचो खेळ. एक दीस ध्यानांत बसला थंय ताचेर एक व्हड काळो नाग चडून गेलो तरी

आसतना ताच्या चित्ताची एकाग्रताय भंगलिना. पूण ताचे बाराबर ''बकध्यान'' करपी ताचे इश्ट मात भियेवन पळ्ळे. अशीच अर्जुना असली चित्त एकाग्रताय ध्यान करतना अभिप्रेत आसा.

आज लेगीत नांवारुपाक आयिल्ली योगसंस्था विवेकानंद योग केंद्र ह्या नांवान जगभर कार्य करता.

स्वामी विवेकानंद योगसाधनेंत राजयोगांतल्या यम-नियम ह्या पयल्या दोन पांवड्यांक चड म्हत्व दितात. ते सांगतात, मनीस जिविताचें आत्मो-परमात्मो हांचें मिलन हें जें ध्येय आसा तें सरळ सोंपें जावंक जाय जाल्यार यम-नियम पाळपाक जाय.

5. स्वामी चिन्मयानंद

भगवद्गीतेचेर प्रवचनां करपी हालींचे एक म्हापुरूस. तांचो आशिर्वाद म्हाका मेळ्ळो हें म्हजें भाग्य. ताचें जालें अशें. कांय वर्सां पयलीं मडगांवां तांचो गीतायज्ञ चलतालो. त्या वेळार तांचे कडेन म्हजी वळख करून दिली ''हो डॉक्टर योग शिकयता''.

स्वामीजी म्हणूंक लागले, ''तूं डॉक्टर म्हणटकच योग तूं रोग बरे करपा खातीर



पूज्य गुरुदेव स्वामी चिन्मयानंद

शिकयता आसतलो. न्हय? हांवें 'हय' म्हणटकच कुशीक एक इंग्लीश बायल बशिल्ली तिका उद्देशून स्वामीजी म्हणूंक लागले "तुवें इंग्लंडाक योग कित्या पासत केल्लो तें आमकां सांग – तिणें म्हणलें, I did yoga for constipation. म्हणल्यार संडासाक सारकें जायनाशिल्लें (बद्धकोष्ठ) म्हणून योग शिकलें.

स्वामीजी हांसत म्हणूंक लागले, "पळयलें लोक योग कित्याक करतात ते?" मागीर रोखडेच गंभीर. आपली खोंचक नदर म्हज्या दोळ्यांचेर रोखून म्हणपाक लागले, "पळयात, हे अरबी लोक खूब श्रीमंत आसात. तांचे कडेन टनांनी भांगर आसा. पूण खंयचोच अरबी मनीस भांगराचें खोरें करून गटार साफ करचो ना."

स्वामीजींक कितें सांगूंक जाय तें म्हाका कळ्ळें. हांवें म्हणलें, "गुरूदेव, तुमी सांगतात तें सामकें खरें. पूण हांव डॉक्टर आशिल्ल्यान म्हजे कडेन लोक पिडा–रोगां खातीर येतात. हांव ती संद घेवन तांकां सांगतां की आमी योग फकत रोगां खातीर करून उपेग ना, जाल्यार आमचो सगल्या तासांनी जिवनविकास करून 'नराचो नारायण' करपा खातीर, आत्म्याचें परमात्म्यांत मिलन करपा खातीर योग करपाक जाय. हांवें जर आत्मज्ञाना खातीर योग शिकयतां अशें सांगिल्लें जाल्यार कोणूच म्हजे कडेन येवचो नाशिल्लो. जशे आमी तुमचे सरीं येतात तशे."

हें आयकतकच गुरूदेव थोडो वेळ ओगी रावले. म्हाका प्रेमळ नदरेन पळयत म्हणपाक लागले. 'तशें जाल्यार तूं वेगळे तरेचो डॉक्टर. हांव तुका आशिर्वाद दितां देव तुजें कल्याण करूं.' स्वामीजीन म्हजे तकलेक हात लायलो.

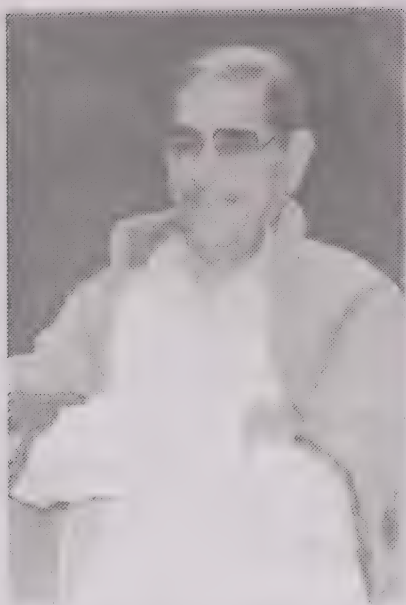
केदें व्हडलें भाग्य म्हजें! योगशास्त्र शिकतां शिकतां एक म्हापुरसाचो आशिर्वाद म्हाका मेळ्ळो. पूण मुखेल गजाल म्हणल्यार हांव ज्या मार्गान वतां तोच बरोबर आसा हें म्हाका पटलें आनी चड खोस भोगली.

6. परमपुज्य पांडुरंगशास्त्री आठवले

योगेश्वर स्वाध्याय परिवाराचे आवडटे "दादा" म्हणल्यार प. पु. पांडुरंगशास्त्री आठवले. कोंकणांतल्या रोहा नांवाच्या एका ल्हानशा गांवांत ब्राह्मणकुळांत अत्री गोत्रांत जल्मल्ले ते एक म्हापुरूस. आपल्या भावभक्ती ज्ञानपूर्ण कार्याक लागून संवसारभर नांवाजले. संवसारभर तांचो स्वाध्याय परिवार कार्य करता.

तशें पळयल्यार "स्वाध्याय" हो राजयोगांतल्या नियमांतलो चवथो नियम. पुज्य शास्त्रीजींच्या स्वाध्याय कार्यांत ज्ञान–कर्म–भक्ती ह्या तिनांय योगांचो आसपाव आसा.

तशेंच तांच्या मुर्तीपुजेच्या प्रवचनांनी चित्त एकाग्रतायेचेर खूब भर दिला.

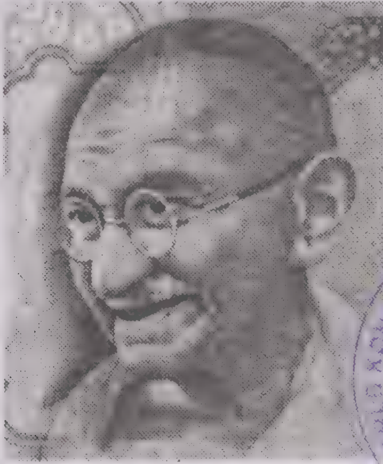


परमपुज्य पांडुरंगशास्त्री आठवले

भायलें मन आनी भितरलें मन हांचेर विवेचन आसा. हातुंतूच राजयोगाचे म्हत्वाचे घटक - धारणा, ध्यान आसपावतात. ते स्वता सुर्यनमस्कार नियमीत करताले. तशेंच, सामके अनाग्रही आसपी शास्त्रीजी सुर्यनमस्कारांचो आगरो धरतात. ते सांगतात की सुर्यनमस्कार सगल्यांनी नेमान करपाक जाय. भागवताचेर आदारीत 'व्यासविचार' ह्या तांच्या पुस्तकांत ते सांगतात थोडे लोक एकदम समाधी लावंक बसतात, दोळे बंद केले म्हणल्यार समाधी जायना - राजयोगाच्या यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आनी समाधी ह्या आठ पांवड्यांनीच वच्चें पडटा. पूण पयलीं यम आनी नियम जिवनांत येवपाक जाय. यमांतले सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह आनी नियमांतले शौच, संतोश, तप, स्वाध्याय आनी ईश्वर - प्रणिधान हे सगले गूण जिणेंत हाडप चड कठीण. म्हणुनूच हे गूण आपले भितर हाडपा खातीर आमची वृत्ती बदलपाक जाय असो योगदर्शकारांचो आगरो आसा. हाचो अर्थ असो न्हय की वृत्ती बदलना ते मेरेन आसन, प्राणायाम, बी करचे न्हय. ते करचेच पूण वृत्ती बदल्ले बगर अंतीम ज्ञान मेळप शक्य ना.

7. महात्मा गांधी

तशें पळयल्यार, मोहनदास करमचंद गांधी एक बॅरिस्टर आनी तांचें कार्य राजकी क्षेत्रांतलें. पूण तांणी योग, गीता ह्या शास्त्रांचोय अभ्यास केल्लो. ते नियमीत योग करताले. तांचें कार्य राजयोगांतल्या यम-नियमांचेर आदारीत आसा. म्हणून तांच्या जिवितांत योगाच्या ह्या पांवड्यांतलीं जायतीं तासां सहज दिसतात. देखीक, सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अस्तेय, अपरिग्रह, ईश्वर - प्रणिधान. ते म्हणटाले, सत्य म्हणल्यार देव आनी देव म्हणल्यार सत्य. तांची अहिंसा आतां जगभर जाल्या. भक्ती योगांतल्या नामस्मरणाचो आनी भजनांचो आसपाव तांचे दिनचर्येंत आसतालो. तशेंच, तांचें जिवीत म्हणल्यार एका कर्मयोग्याचें. सादी रहाणी, सरळ उच्च विचार, दुसऱ्यां विशीं प्रेम आनी करुणा. ज्ञानयोगाचें आचरण तांच्या वागपांत दिसताच. म्हणुनूच महात्मा हे उपाधीक ते पात्र जाले. अस्पृश्यताय तांकां मान्य नाशिल्ली.



महात्मा गांधी



समाज अस्पृश्य मानतालो तांकां ते 'हरिजन' म्हणटाले आनी लागीं करताले.

तशेंच, निमाणें मरणाच्या खिणार तांच्या तोंडांतल्यान सहज 'हे राम' शब्द आयले कारण तांच्या आनी दुसऱ्यांच्या हृदयांत आशिल्ल्या रामाची तांकां पुराय जाणविकाय आशिल्ली.

अशे हे आमच्या पवित्र भारत देशांत जावन गेल्ले पुर्विल्ले - आर्विल्ले कांय योगी. आतां लेगीत जायते ज्ञानी तत्ववेत्ते, म्हापुरूस योगाच्या शिक्षणाचो, प्रसार, प्रचार करतात. तांचीं केंद्रां, तांच्यो संस्था संवसारभर आसात. गरज आसा ती दर एकल्यान आपल्याक भावता ते संस्थे कडेन संपर्क सादून योगसाधना करची आनी मनीसजल्माचें सार्थक करचें.

25. देव, अवतार आनी योग

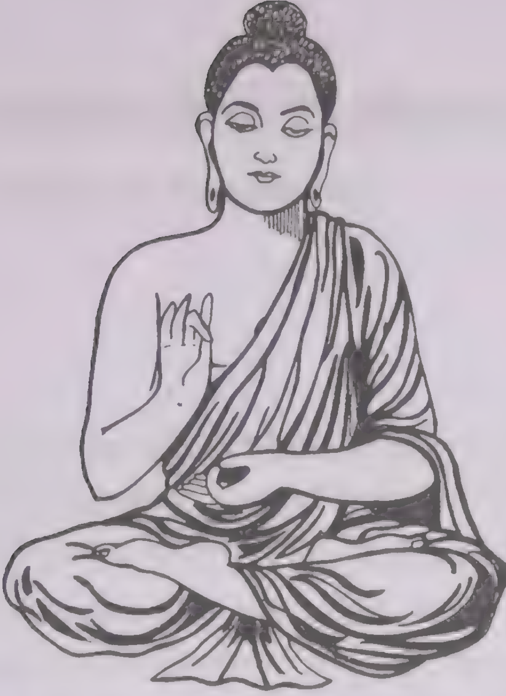
भारतीय संस्कृतायेचो अभ्यास करतना एक सुंदर संकल्पना लक्षांत येता - ती म्हणल्यार देव आनी ताचे अवतार. ह्या देवांचो, अवतारांचो योगा कडेन संबंद आसा हें योगाभ्यास करतना कळटा.

आमी ब्रह्मा, विष्णु, महेश हे मुखेल देव मानतात आनी जे अवतार योगा कडेन–योग तत्वज्ञान आनी साधना–संबंदीत आसात ते म्हणल्यार – कृष्ण आनी बुद्ध.

विष्णु पाताळांत निद्रावस्थेंत शेषशाई कसो दाखयतात. ताच्या पांयां कडेन ताची पत्नी लक्ष्मी आसता. शवासन करतना म्हाका हे स्थितीची याद जाता. जसो विष्णु म्हासागराच्या तळाक शांत न्हिदला तशेंच शवासनांत शांतीच्या म्हासागरांत वचून आपले मनशांतीचो अणभव घेवपाक चड सोंपें जाता आनी मजा येता.

ब्रह्मा सदांच साळकाचेर आनी शंकर कैलास पर्वताचेर पद्मासनांत ध्यानावस्थेंत बशिल्ले पळोवंक मेळटात. ह्यो शांत मुर्ती पळेतकच ब्रह्मानंद अवस्थेचो आनी चिदानंदरूप शीव अवस्थेचो अणभव, अनुभुती मेळटा.

कृष्णावतार हो जाल्यार योगसाधनेचो मुकुटमणी, व्हड मार्गदर्शक. संपूर्ण भगवद्गीता हेंच एक व्हड योगशास्त्र. सगल्या तरांचे योग आनी तांचें सुंदर सुक्षीम विस्तारान केल्लें विवेचन गीतेंत आसा. तशेंच कृष्णाचें जिवीत पळेल्यार योगाचें आनी योग्याचें परिपूर्ण दर्शन जाता. योगाभ्यास करून स्थितप्रज्ञ अवस्था कशी प्राप्त जाता हें बरें समजता. तशेंच सगल्या संकश्टां आनी समस्यां वेळार तांचो प्रतिकार करतना मुखामळार हांशें दवरून मन, बुद्दी शांत कशीं दवरचीं हाचेंय मार्गदर्शन मेळटा.



भगवान बुद्ध ध्यानावस्थेंत शांत आनी सुंदर दिसतात. विपश्यना ध्यान जें आज जगभर शिकयतात तें भगवान बुद्धाची याद करून दिता. एका जाग्यार बसून सुरवातीक फकत स्वासाचेर लक्ष दिवन आमचे भितर आशिल्ल्या सुक्षीम शक्तींचो अणभव घेवन स्वताची प्रज्ञा वाडोवपाक ह्या ध्यानाचो चड उपेग जाता.

हांगा एक मुखेल गजाल लक्षांत येता - ती म्हणल्यार मन शांत दवरपाचो अभ्यास. मागीर तें शवासनांत आसूं नाजाल्यार ध्यानांत आसूं. तशेंच, मन शांत आनी एकाग्र आसतकच ताचे वेगळेवेगळे फायदे आसात - चड करून वाडटी सर्जनशीलताय आनी अंतर्ज्ञानाची प्राप्ती.

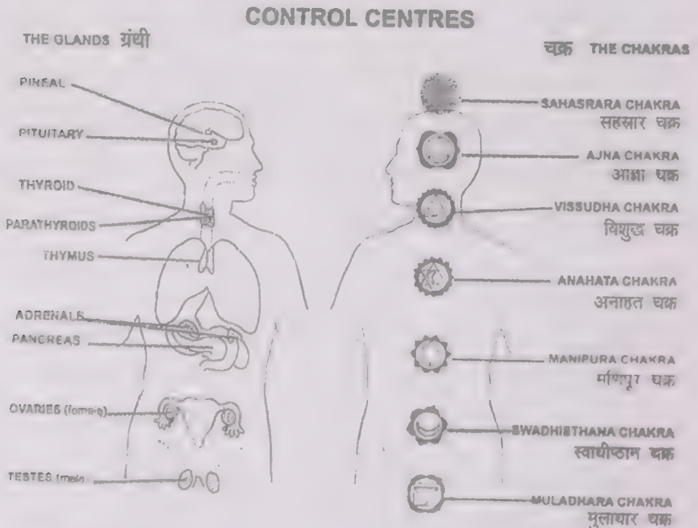
26. ध्यानचक्रां आनी अंतस्रावी ग्रंथी

(Endocrine System)

योगाशास्त्रा प्रमाणें आमच्या शरिरांत ध्यानचक्रां दाखयतात – तीं शक्तीचीं स्थानां अशें मानतात. अस्तंती वैजक शास्त्रा प्रमाणें अंतस्रावी ग्रंथी दाखयतात. त्यो तांच्या संप्रेरकांक लागून शरिराच्यो सगल्यो प्रक्रिया कार्यान्वीत करतात.

बारीक पळेल्यार चक्रां आनी ग्रंथी हांचें स्थान लागीं लागीं एकसारकेंच दिसता. फरक म्हणल्यार चक्रां सुक्षीम आसतात. तांचे कार्य अदृश्य अदूभूत स्पंदनां करतात. ग्रंथी स्थूल आसतात. तांचें कार्य संप्रेरक करतात.

जगभर जायत्या संस्थांनी ह्या विशयाचेर खोल अभ्यास चलता. जिज्ञासूंनी लेगीत हाचेर संशोधन करूं येता.



27. ध्यानचक्रां, कुंडलिनी आनी योग

योग साधनेचो विचार करतना शरीर, मन, बुद्धी, आत्मो, प्राण ह्या स्थूल आनी सुक्षीम गजालींचेर आमी मातशें विस्तारान पळेलें. जेन्ना साधक ह्या सगल्या तासांनी प्रगत जाता तेन्ना ताणें फुडें वचून फुडल्या एका चड सुक्षीम तासाचो अभ्यास करपाक जाय तो म्हणल्यार ध्यानचक्रां आनी कुंडलिनी.

योगशास्त्रा प्रमाणें दर मनशाच्या आंगांत अदृश्य अशीं सात मूळ चक्रां आसतात. सकयल्यान वयर –

1. मुळाधार 2. स्वाधीष्टान 3. मणिपूर 4. अनाहत 5. विशुद्ध 6. आज्ञा 7. सहस्रार.

तशेंच, शरिराच्या फाटल्या सामक्या सकयल्या भागांत (सकयल्या मणक्या कडेन) कुंडलिनी ही एक अदृश्य, अद्भूत शक्ती सोरपा भशेन साडेतीन वेंटाळ्यांनी आसता.

योगसाधना करून ही कुंडलिनी शक्ती जागृत करपाची आसता. मागीर ती ल्हवू ल्हवू वयर येता. जशी योगसाधना प्रगत जाता तशी ती सामकी वयर येवन वयल्या सहस्रार चक्राक मेळटा. होच साधकाचो अत्युच्च पांवडो

कुंडलिनी जागृतीचीं वेगळींवेगळीं तंत्रां, पद्दती आसात. तांतली एक पद्दत म्हणल्यार स्वर साधना. संगितांत जे सात स्वर आसात ते तरातरांनी आळोवप –सा – रे – ग – म – प – ध – नि. प्रत्येक चक्रा खातीर एक स्वर. अशे तरेन कोमल आवाज आनी विशिश्ट स्पंदनां आळयतना तीं चक्रां उद्दिपीत जातात. साधकाक वेगळेवेगळे सुक्षीम, सुखदायक अणभव येवंक लागतात.



Kundalini pathways

कुंडलिनीचे प्रवाह मार्ग

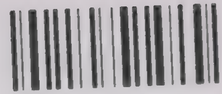
ही साधना मातशी वयल्या पांवड्याची. ती सद्गुरू कडल्यानूच शिकूंक जाय. तशेंच, नियमीत सराव करपाक जाय.

शास्त्रकार सांगतात, कुंडलिनी जागृतीचे जायते मार्ग आसात. साधकान ह्या मार्गां विशीं आनी गुरूं विशीं चड दक्षताय घेवंक जाय. कारण कुंडलिनी चुकीच्या मार्गान बळजबरेन जागृत जाली जाल्यार ताचे जायते विपरीत परिणाम शरीर, मन, बुद्दी, प्राण आनी आत्मो हांचेरूय जावं येतात. घडये, मनीस पिसो लेगीत जावं येता.

तशेंच, कुंडलिनी अशे चुकीचे पद्दतीन जागृत जाली जाल्यार ती पूर्व स्थितींत हाडपाक तेच योग्यतायेचो गुरू जाय नाजाल्यार जल्मभर साधकाक तेच अवस्थेंत रावचे पडटलें.

तशें पळेल्यार हो अभ्यासक्रम डॉक्टरेट पांवड्या वयलो (पिएचडी) आनी आमी आसात मुळाव्या पांवड्यार. म्हणटकच, आतांच हाचेर चड विचार नाका. पूण जांणी योगसाधना करून बरी प्रगती केल्या आनी एक विशिश्ट वयली पातळी गांठल्या तांणी अवश्य हाचो अभ्यास योग्य मार्गदर्शन घेवन करूं येता.

जगभर अश्यो कांय संस्था आनी तांचीं केंद्रां आसात जीं कुंडलिनी शक्तीचो अभ्यास करतात आनी ताचें प्रशिक्षण दितात.



28. उजवो मेंदू आनी योग

तशें पळेल्यार मनशाक मेंदू एकूच पूण ह्या मेंदवाचे दोन भाग आसात. उजवो आनी दावो. शरिरशास्त्र आनी इंद्रियविज्ञानशास्त्र हांचे प्रमाणें ह्या दोन भागांचीं कामां मातशीं वेगळींवेगळीं आसतात. अशें म्हणटना आमी उजवो मेंदू आनी दावो मेंदू म्हणटात.

मेंदवाच्या संशोधना वरवीं अशें दिसलां की उजवो मेंदू भावना, सर्जशीलताय केळयता म्हणून शास्त्रज्ञ ताका हृदय/काळीज (heart) म्हणटात. तशेंच दाव्या मेंदवांत बुद्दीचो चड प्रादुर्भाव आसता. ताका तकली (head) अशें संबोधतात.

आयचे शिक्षणपद्दतींत , विज्ञानीक विचारसरणीचेर चड भर आशिल्ल्या कारणान उजव्या मेंदवाचेर दुर्लक्ष जाता. ताका लागून मेंदवाची वाड असमतोल जाता म्हणुनूच आज समाजांत जिविताचो पांवडो उणो उणो जाता - प्रेम, भाव, समर्पण हे भावनीक गूण उणे जाल्यात आनी सुवार्थ, अहंकार, राग, दुस्वास हांचे सारकिले दुर्गूण वाडल्यात.

म्हणुनूच योग साधनेंत भाव केळोवपाचीं कांय तंत्रां आसात. भक्तीयोगा सारके योगमार्ग आसात. तांकां लागून भावना योग्य मार्गान चालीक लागतात आनी काळजाची भावनीक दूख (heartache) उणी जाता. उजव्या मेंदवांतल्या क्षमतायांची योग्य वाड जायत जाल्यार जायते फायदे आसात. योग तंत्रां बाराबर खेळ, कला, शास्त्रीय संगीत, नाटक हांकां लागुनूय उजवो मेंदू चड कर्तत्ववान जावं येता.

अस्तंती देशांनी लेगीत हाचेर जायतें संशोधन चलता. कांय पुस्तकां लेगीत ह्या

विशयाचेर उजवाडायल्यांत. कांय शाळा लेगीत आपले वर्ग अशे आयोजीत करतात की दोनांय मेंदवांचे वाडी खातीर अर्दो अर्दो वेळ दितात. तांतलें एक उदाहरण म्हणल्यार ग्रिनीच हांतलें 'मीड स्कूल' तांच्या ह्या विशिशट अभ्यासक्रमाक लागून त्या स्कुलांत शिकिल्ले विद्यार्थी बाकीच्या स्कुलां परस वेगळे आसतात.

खरें म्हणल्यार आज जगभर दरेका विशयाचें ज्ञान वाडत आसा. ताका लागून नव्या नव्या विशयांचो अभ्यास आमच्या भुरग्यांक करचो पडटा. ह्या सगल्या अभ्यासाचो ताण भुरग्यांचेर पडटा. कांय जाणांक जायत्या तरांच्यो मानसीक तणावाच्यो पिडा जातात. इतलेंच न्हय तर कांय जाण हो ताण सोंसना जावन आत्महत्या लेगीत करतात. हें आत्महत्येचें प्रमाण वाडत आसा.

शिक्षणतज्ञांनी ह्या गजालींचेर विचार करून शास्त्रोक्त रितीन योग आनी तत्सम विशय विद्यार्थ्याक शिकयल्यार तांकां जायती थाकाय मेळूं येता. भारत देशाक आनी जगाक लेगीत हे गजालीचो फायदो जावं येता.

करीत काय ह्या विशयाचेर शिक्षणतज्ञ विचार आनी ते प्रमाणें आचरण?

29. क्रिडायोग

पुरातन काळा पसून मनीस खेळ खेळत आयला. दर एकलो खेळा पसून आनंद घेता. म्हणून योगशास्त्रांत लेगीत खेळांचो आसपाव केला – क्रिडायोग.

खेळांचें एक वेगळेंच तत्वज्ञान, तत्वां, नेम आसतात. खेळ खेळपी आनी खेळा कडेन संबंदीत आशिल्ले सगलेच – खेळाडू, पंच, प्रेक्षक – जेन्ना ह्यो मुळाव्यो गजाली समजून घेतात, तेन्ना त्या खेळांत ताणतणाव, अस्वस्थताय, पक्षपात, राजकारण, झगडीं नासतात. खेळटां खेळटां खेळाचो निर्भेळ आनंद सगळ्यांनीच घेवं येता. मजेचो आस्वाद घेवं येता. अशें करून दरेका मनशाचें व्यक्तित्व लेगीत बरे तरेन आपशींच घडटा. हे गजालीचो दर एकल्याक आपले जिणेंत लेगीत जायतो उपेग जाता. क्रिडा योगाचो हेतू तो होच.

व्हड तत्वज्ञानी प्लॅटो म्हणटा – एका वर्साच्या संभाशणा परस एका वराच्या खेळांतल्यान मनशाच्या व्यक्तीमत्वा विशीं जायती माहिती मेळूं येता.

You can discover more about a person in an hour of play, than in a year of conversation - Pluto

खेळाच्या दरेका पांवड्याचेर प्रत्येकाक खेळा पसून आनंद कसो घेवचो हाचे खातीर माहिती आनी प्रोत्साहन दिवपाक जाय. खेळ खेळाडू वृत्तीन खेळूंक जाय. प्रत्येकाच्या मनाचेर एक गजाल संस्कारीत जावंक जाय की आपणें आपली सगली एकाग्रताय आनी कर्तृत्वशक्ती लावन खेळ खेळपाचो. तोंड सदांच हांसरें आनी मन शांत दवरपाचें. खेळांतलें यश–अपयश हांचेर चड लक्ष दिवप ना म्हणून क्रिडायोगांत आमी म्हणटात –

‘समत्वं योग उच्यते’ गीता

यश अपयशांत मनाचो समतोल सांबाळूंक जाय. असो दृश्टीकोन आसतकच

प्रत्येक जाण खेळा कडेन वेगळे नदरेन पळेता. शास्त्रकार सांगतात, श्रीकृष्ण ल्हानपणा पसून खेळ खेळटालो - ताच्या संवगड्यां बाराबर, गोप-गोपीं, बाराबर. अशें करून ताणें खेळाक दिव्यत्व हाडलें. क्रिडा योगाक होच दृश्टीकोन अपेक्षीत आसता.

मानसोपचार तज्ञ म्हणटात, खेळतकच मनांत कोंडून दवरिल्ल्या भावनांक मुक्तताय मेळटा आनी भावनीक विकास जावंक बरें पडटा. खेळ जाणट्यां-नेणट्यांक सगल्यांक आवडटा.

तत्ववेत्ते सांगतात - हें जग म्हणल्यार देवाची लिला. जिवीत म्हणल्यार एके तरेचो खेळ. तातूंत सगलीं तासां, रंग आसात - यश-अपयश, सूख-दुख्ख, उजवाड-काळोख, फायदो-लुकसाण....

खेळांत खेळपी खेळीमेळीन सहज मजेंत खेळटा. पंच नेतृत्वाचे गूण केळयता आनी प्रेक्षक मनोवृत्ती विशाल करूंक शिकता. अशे तरेन खेळांत आपलो-परको असो भेदभाव उरना तशेंच रागद्वेश, सुडभावना उरना.

क्रिडायोगांतलीं मूळ तत्वां

मन शांत दवरप ● चित्र एकाग्र दवरप ● सादूर रावप ● सदांच तयार रावप ● चपळ रावप ● वृत्ती खेळाडू दवरप ● भुरग्यां भशेन निरागस रावप ● सहनशीलताय राखप ● विनयशील रावप ● मायेस्त आसप ● आनंदी रावप ● प्रामाणीक रावप ● शिस्तीचें पालन करप.

क्रिडायोगाचे फायदे

हरशीं खेळाचे फायदे जायते आसात. पूण अशे वृत्तीन खेळ खेळ्ळ्यार क्रिडायोगाचे जायते फायदे मेळटले.

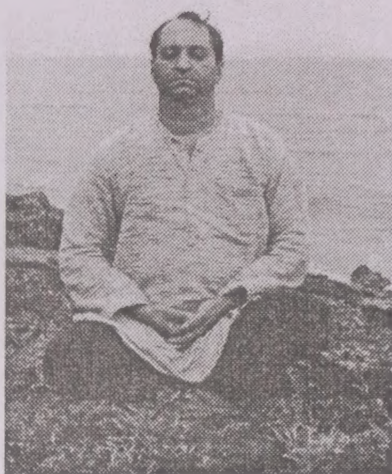
- मनशा मनशा भितर प्रेम वाडटलें.
- जिविता कडेन पळोवपाचो दृश्टीकोन बदलतलो.
- सगल्या तासांनी आरोग्य बरें उरतलें-

शारिरीक, मानसीक, भावनीक, बौद्धीक, आध्यात्मीक.

आमच्यांतल्या चडश्या जाणांक योगांतलो क्रिडायोग हो मार्ग खबर ना. सगल्यांनी तो मुजरत जाणून घेवचो. योगसाधना करतां करतां योगसाधनेचो आनी जिविताचो आनंद घेवचो. तेच बाराबर जिवनाचोय विकास करचो.

ध्यान – हिमालयांतल्यान हिंदमहासागराकडेन





हॉलिवुड फिल्म – 'ब्रायड ॲन्ड प्रॅज्युडीस'



सूर्य नमस्कार



डॉ. सीताकांत नारायण कामत-घाणेकार

जल्म : पणजेच्या कामत-घाणेकार ह्या प्रतिश्ठीत कुटुबांत-6 सप्टेंबर,1946

शिक्षण: एम एस (शल्यविशारद)-जनरल सर्जरी, कर्करोगशल्यशास्त्रांत प्रशिक्षण

योग संबंदीत अभ्यास

- योग थॅरपी (स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्था, बेंगळुरु)
- बॅटर लिवींग कोर्स (योग इन्स्टिटयूट, सांताक्रुझ, मुंबय)
- राजयोग ध्यान (प्रजापिता ब्रह्माकुमारी विश्वविद्यालय)
- सिद्धयोगध्यान (स्वामी मुक्तानंद)
- सिध्द समाधी योग (ऋषी प्रभाकर)
- आर्ट ऑफ लिवींग (श्री श्री रविशंकर)
- बेझीक प्राणीक हिलींग (प्राणीक हिलींग फावण्डेशन)
- विपश्यना ध्यान (विपश्यना इंट रनेशनल अक ादेमी)
- समर्पण ध्यान (योगप्रभाभारती सेवा संस्था)

वांगडीपण

- इण्डियन मॅडिकल असोसिएशन
- असोसिएशन ऑफ सर्जन्स ऑफ इण्डिया
- वर्ल्ड सोसायटी फॉर क्लिनिकल योग अ‍ॅण्ड ऑल्टर्नेटीव मॅडिसीन
- वॅजिटेरियन सोसायटी, गोवा

योग संबंदीत निबंद-संवसारीक परिशदो

- स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान केंद्र (1992, 2007)
- एशियन वॅजिटेरियन काँग्रेस (2002)
- संवसारीक योग परिशद, धारवाड विश्वविद्यालय (2009) - खास आमंत्रीत
- संवसारीक व्हिगन परिशद (2005, 2010)

पुरस्कार

इण्डियन मॅडिकल असोसिएशन-योग संबंदीं क ार्याखातीर
- डिश्टिंग्विश्ड ग्रॅज्युएट अवॉर्ड-कस्तुरबा मॅडिकल कॉलेज, मणिपाल
- वॅजिटेरियन सोसायटी, गोवा

योग संबंदीत कार्य

- घाणेकार क्लिनीक (योगमंदिर, पणजी-नियमीत वर्ग)
- योगाचेर उलोवपां/कार्यशाळा-शाळा, कॉलेजी, बँको, क्लब, नेवल अकादमी, गोवा विश्वविद्यालय, कला अकादमी (ड्रामा स्कूल), संगीत म्हाविद्यालय, समाजीक संस्था, उद्देग, गोवा आकाशवाणी
- गोवा दूरदर्शन--योगाचेर आदारीत "मनःशांती" कार्यावळ
- व्हॉलिवूड फिल्म-"प्रायड अ‍ॅण्ड प्रॅज्युडीस" सूर्यनमस्कार सत्र (ऐश्वर्या राय, नम्रता शिरोडकर)
- लेख : स्तंभलेखन-ध नवहिंद टायम्स, नवप्रभा, हेर नेमाळीं

आवडी

- हायकींग, भोंवडी, हिमालयांत गिर्यारोहण-1991
- फोटोग्राफी, बागकाम, संगीत (वायोलीन, तबलें)